

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO

CARRERA: COMUNICACIÓN SOCIAL

Tesis previa a la obtención del título de:
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN SOCIAL

TEMA:
**“VIDEO EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL KARATE-
DO, EN JÓVENES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD”**

AUTORA:
DAYANA YASMIN ONTANEDA RUBIO

DIRECTORA:
CRISTINA NARANJO DELGADO

Quito, marzo del 2013

**DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO
DEL TRABAJO DE GRADO**

Yo Dayana Yasmin Ontaneda Rubio, autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana la publicación total o parcial de este trabajo de grado y su reproducción sin fines de lucro.

Además declaro que los conceptos y análisis desarrollados y las conclusiones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Quito, Marzo 2013.

(f)_____

Dayana Yasmin Ontaneda Rubio

1721887063

DEDICATORIA

Son muchas las personas especiales a las que me gustaría agradecer su amistad, apoyo, ánimo y compañía en las diferentes etapas de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en el corazón. Sin importar en donde estén o si alguna vez llegan a leer esta dedicatoria quiero darles las gracias por formar parte de mi por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

A mi querida abuelita o más conocida como mi Mamita Su que con su sabiduría me enseñó a ser quien soy hoy, gracias por tu paciencia, por enseñarme el camino de la vida, por los consejos, por el amor que me has dado y por tu apoyo incondicional en la vida, por llevarme en tus oraciones que estoy segura que siempre lo haces y siempre nos cuidas desde el cielo, no sabes cuánta falta me haces y cuánto te extraño. Quisiera que hoy estuvieras aquí para compartir este momento conmigo. No hay día en que no piense en ti. Tú siempre serás esa abuelita y madre que sostiene nuestras manecitas y corazones para siempre. Gracias por confiar en mí y darme la oportunidad de culminar esta etapa de mi vida.

A mis otros abuelitos por estar en los momentos importantes de mi vida, por ser el ejemplo para salir adelante y por los consejos que han sido de gran ayuda para mi vida y crecimiento, esta tesis es el resultado de lo que me han enseñado. A cada uno tengo algo que agradecer, a mi amado “Nonino” por enseñarme el significado de la vida y de salir adelante a pesar de lo que diga el mundo; a mi Faustito por ser un hombre emprendedor y decidido; a mi Mami Luz por darnos su amor a su manera.

Para mis padres por su apoyo todos estos años, por su infinito amor, comprensión y por ayudarme a que este momento llegara. Me han enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino para mis hermanos y familia en general. A mi Mami Ivonne, por ser la amiga y compañera que me ha ayudado a crecer, estando junto a mí

siempre, por todos los esfuerzos que hace cada día. Siempre viviré agradecida por la paciencia que me has tenido para enseñarme, por el amor que me das, por tus cuidados en el tiempo que hemos vivido juntas, por los regaños que me merecía y que no los entendía. Admiro tu tenacidad y esfuerzo por no claudicar en tus deseos de madre de ver como tus hijos se superan. A mi padre, este es un logro que quiero compartir contigo, gracias por todo lo que me has dado en mi vida.

A mis hermanos Mery y Marcos que con su amor me han enseñado a salir adelante, han compartido todos esos secretos y aventuras que solo se pueden vivir entre hermanos y que han estado siempre alerta ante cualquier problema que se me puedan presentar, por su paciencia, por su preocupación por su hermana mayor, por compartir sus vidas.

A mis tíos Fito y mi ñaño Pepé gracias por ser mis amigos, por ser parte de los recuerdos más felices de mi infancia. A mi tía Janeth por su apoyo incondicional. Los quiero mucho, mucho. A mis primos propios Mariel y Adrian y a mis primos de corazón Dany, Mónica, Erika, Adriana, Tatiana, Wilin, Olga, Anita, Ronal, Blady. A mi comadre “Nena” y a mi pequeño ahijado Aaron Maximiliano que considero como un hijo, les agradezco por abrirme su corazón y permitirme ser parte de su familia. A los Ñaños de Guaranda que han sido mujeres y hombres emprendedores y muy valiosos.

También les agradezco a mis amigos más cercanos que siempre me han acompañado y con los cuales he contado desde que los conocí en mi segunda casa el Karate-Do: Kleber Estrada, Andrés Segura, Andrés Heredia, Daniel Viveros, Kris Vera, Gaby Zambrano, Andrea Yépez, David Salazar, Francisco Salazar, Elena Ramírez, entre otros que no los he podido nombrar en este momento pero son igual de importantes, pero sobre todo a Franklin Mina, un amigo que quiero como a un hermano, el cual ha compartido conmigo todas esas aventuras en el deporte y en la vida diaria. A esas amigas del Colegio que a pesar del tiempo y la distancia han estado junto a mi Guadalupe Palma, Tania Muñoz a mis amigas de la infancia Prisila Mágne, ya todos esos Amiguitos de la Escuelita con las cuales tuvimos un nuevo acercamiento hace poco tiempo atrás. A mis compañeras y compañeros de la Universidad con los que vivimos muchas cosas buenas y malas: Lady Naranjo, Adriana Suasnavas, Dany

Rojas, Tatiana Caisa, Andrés Guerra, William Hernández, Fernando Cabrera, Cristian Flores. Muchas gracias por estar conmigo en todo este tiempo donde he vivido momentos felices y tristes, gracias por ser mis amigos y recuerden que siempre los llevare en mi corazón.

La gratitud es una de las virtudes más elevadas del espíritu es por esto quiero agradecer a mi asesora Cristina Naranjo quien orientó esta tesis desde un inicio y cuyo apoyo fue indispensable para su realización, siempre con sus sabios consejos y al estar pendiente de mí, más que una tutora la considero como una segunda madre por estar preocupada de las cosas que uno está haciendo, por confiar en mí, por tenerme la paciencia necesaria, por apoyarme en momentos difíciles. Agradezco el haber tenido unos profesores que no solo nos formaron como profesionales sino como Seres Humanos también. Nunca los olvidare.

Finalmente sólo quiero agradecerles a todas aquellas personas que tocaron mi vida, de todas he aprendido algo, sin ustedes yo no sería la persona que ahora soy, por compartir momentos agradables y momentos tristes, pero esos momentos son los que nos hacen crecer y valorar a las personas que nos rodean. Con mi gratitud eterna a todos los que amo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
 MARCO REFERENCIAL	2
a) Formulación del problema	2
b) Planteamiento del problema	2
c) Delimitación:.....	3
d) Planteamiento de la hipótesis.....	4
e) Justificación	5
f) Objetivos	7
 MARCO METODOLÓGICO.....	8
a) Modalidad y tipo de Investigación.....	8
b) Métodos, técnicas e instrumentos	8
c) Población y muestra.....	8
d) Expertos	10
e) Área de problemática:	12
f) Grupos objetivos	13
g) Beneficiarios	13
h) Recolección y procesamiento de la información	14
i) Análisis e interpretación de resultados	14
 CAPÍTULO I.....	26
 1.1 Historia y Práctica del Karate- Do.....	28
1.1.1 Deporte	28
1.1.2 Espíritu	31
1.1.3 Salud.....	34
1.1.4 Cuerpo	37
1.2 Artes Marciales.....	39
1.2.1 Filosofía.....	39

1.2.2	Beneficios de las artes marciales	40
1.2.3	Inserción	42
1.3	Karate- Do	44
1.3.1	Historia del karate en la antigüedad	44
1.3.2	Historia Moderna del Karate en el Japón y Antecedentes en Okinawa y China	46
1.3.3	Estilos	49
1.3.4	Karate- Do Shotokan	50
1.3.5	Dojo Kun	54
1.3.6	Normas del Dojo	57
1.3.7	Calentamiento del cuerpo antes de empezar el entrenamiento.....	65
1.3.8	Vestimenta.....	69
1.3.9	Contendientes	79
1.3.10	Entrenadores	83
1.3.11	Katas	83
1.3.12	Kumite	101
CAPÍTULO II	110
	EL KARATE- DO, UN APOORTE PARA LOS JÓVENES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD	
2.1	Situación de vulnerabilidad	110
2.1.1	Concepto.....	110
2.1.2	Clasificación	112
2.1.3	Principales conflictos que aquejan a los jóvenes.....	115
2.2	Jóvenes.....	121
2.2.1	Inclinaciones deportivas	121
CAPÍTULO III	127
3.1	Comunicación.....	127
3.2	Lo Semántico.....	130
3.2.1	Signo.....	130

3.2.2 Símbolo	131
3.3 Elementos del signo.....	131
3.3.1 Significante.....	131
3.3.2 Significado.....	132
3.3.3 El Código.....	132
3.4 La kinésica.....	134
3.5 Educomunicación	141
3.6 Teorías de la comunicación humana	143
3.7 Video Educativo	151
3.7.1 Concepto.....	151
3.7.2 Características	155
3.8 Lenguaje Audiovisual.....	157
3.8.1 Aspectos Morfológicos	158
3.8.2 Aspectos Sintácticos.....	161
3.8.3 Movimientos de la Cámara.....	172
3.8.4 Signos de Puntuación	173
3.8.5 Textos y Gráficos	174
3.8.6 Aspectos Semánticos	175

CAPÍTULO IV..... 179

PRODUCCIÓN DEL VIDEO DOCUMENTAL

4.1 Documental.....	179
4.1.1 Aspectos metodológicos.....	179
4.1.2 Concepto	180
4.2 Propuesta	181
4.2.1 Producción en video	181
4.2.2 Herramientas de Desarrollo Documental:	220
4.2.3 Términos básicos.....	221
4.2.4 Validación	225
4.2.5 Técnicas pedagógicas	233
4.2.6 Programa de Trabajo	235

CONCLUSIONES	239
RECOMENDACIONES	240
BIBLIOGRAFÍA.....	241
ANEXOS	248
ANEXO 1.....	249
ESTRUCTURA DE ENCUESTA	249
ANEXO 2.....	250
CUESTIONARIO PARA LOS GRUPOS FOCALES	250
ANEXO 3.....	251
EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO	251
ANEXO 4.....	253
MARCAS APROBADAS POR LA WKF	253

RESUMEN

Mediante un proceso de investigación se ha llegado a la conclusión que: el Karate-Do es un deporte marcial que permite crear valores, no únicamente dentro del Dojo, también en la vida cotidiana, sin embargo, no es un deporte difundido masivamente, por tanto, mediante la aplicación metodológica se ha podido llegar a propuestas que permitan su difusión.

En el marco metodológico se ha propuesto una contribución teórica, una investigación aplicada que culmine en alternativas prácticas viables para solucionar la problemática mediática, la propuesta que se concibe como viable, ha sido definida como un video educativo para incentivar la práctica del Karate-Do en jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Finalmente el producto que se ha conseguido es un video con características educativas, el cual pretende enseñar a los jóvenes que el Karate es una alternativa donde se combina, cuerpo, espíritu y mente, siendo un deporte disciplinario evita que los jóvenes quiteños se involucren en problemas sociales como son: el alcoholismo, drogadicción, bullying, baja autoestima, entre otros, resultantes de los conflictos sociales o familiares que se generan en la etapa de la adolescencia.

Considerando a los jóvenes como un sector vulnerable de la población, es necesario incentivarlos hacia la práctica de un deporte disciplinario como el Karate-Do, que permitirá reducir dichos problemas mediante la propuesta audiovisual.

ABSTRAC

Through an investigative process, we have reached the conclusion that Karate-Do is a martial sport that allows people to develop values, not only inside the Dojo, but outside in their daily lives. However, Karate-Do is not a massively spread sport. That's the reason why, through methodological application, we have developed a series of diffusion proposals.

A theoretical contribution has been proposed in the methodological framework; this is an investigation that will turn into feasible and practical alternatives to solve media difficulties. This feasible proposal has been defined as an educational video to stimulate the practice of Karate-Do in young people who are in a vulnerable situation.

The final product of this investigation is a video with educational characteristics which intend to teach young people that Karate is an alternative where body, spirit and mind are combined, which, at the same time, turn Karate it into a disciplinary sport that keeps young people from Quito from involving themselves in social problems such as alcoholism, drug addiction, bullying and low self-esteem and other problems that may originate from social or family conflicts during their teen years.

Taking into account that young people are a vulnerable group in our society, it is necessary to encourage them to practice a disciplinary sport such as Karate-Do, which will help reduce the problems mentioned above through this audio-visual proposal.

INTRODUCCIÓN

El proceso desarrollado para el presente trabajo de grado, parte por una investigación con carácter metodológico donde se correlaciona la teoría con la práctica, en primera instancia se parte por encontrar la problemática de los jóvenes en situación de vulnerabilidad dentro del DMQ (Distrito Metropolitano de Quito).

Es así que se concluye la existencia de un alto grado de riesgo para este sector de la población, por tanto ha sido necesario buscar alternativas que contribuyan a reducir los potenciales riesgos que pueden afrontar los jóvenes. Dado esto, se ha desarrollado un marco teórico que conduzca hacia una propuesta viable para incentivar a los jóvenes hacia la práctica de un deporte disciplinario, como el que ha sido tomado en cuenta para el presente trabajo de investigación, que es el Karate-Do.

Conocer el Karate-Do como una disciplina deportiva es esencial para establecer su importancia al momento de evidenciar este deporte como una posibilidad para los jóvenes en situaciones de vulnerabilidad, por tanto, ha sido necesario pensar en un producto educativo que permita su participación en dicha práctica deportiva.

Al profundizar los conocimientos en determinada temática, además de una investigación aplicada, ha sido necesario involucrarse con el grupo objetivo de una forma directa, es decir: realizar una investigación en el campo de estudio, es así, que mediante la observación, y experiencias obtenidas, se ha llegado a la conclusión de que es necesario un incentivo que oriente a los jóvenes a desarrollar sus destrezas y capacidades en el ámbito deportivo. Por tanto, se ha sometido estos conocimientos a la práctica, realizando un video educativo con tales propósitos.

MARCO REFERENCIAL

a) Formulación del problema

Jóvenes en situación de vulnerabilidad carecen de una orientación adecuada que permita desarrollar de mejor manera sus habilidades en determinada área física o mental con la finalidad de estimular sus procesos académicos y sociales, por tanto, nace el Karate- Do como una alternativa de deporte disciplinario para fomentar valores en los jóvenes.

b) Planteamiento del problema

Hoy más que nunca los problemas sociales, especialmente en la ciudad de Quito, afectan a grupos determinados de jóvenes, indistintamente de: clases sociales, edades, niveles culturales y económicos, siendo cada vez mayor el número de personas que acogen la visión del deporte como espectadores pasivos y practican con mayor o menor intensidad una disciplina deportiva con carácter lúdico o de competencia.

La aceptación del deporte se ha generalizado en la sociedad, pero, su desarrollo como es lógico, no es uniforme, adquiriendo un papel primordial en su promoción al apoyo desde las instancias públicas, las cuales tienen la obligación de establecer las condiciones e infraestructuras para la práctica deportiva, respondiendo a las demandas de lo que se considera un bien social al mejorar la posibilidad y facilidad de acceso a la práctica deportiva.

La necesidad de que la juventud se inserte a actividades deportivas conlleva a crear mecanismos de incentivación para la práctica del Karate-Do. Se debe promocionar la práctica del deporte a través de semilleros que permitan el surgimiento de nuevos

talentos. Está es una manera saludable de incorporar al deporte, ya que brinda un desarrollo físico y emocional.

Las academias de Karate-Do unen a niños, jóvenes y adultos, trasciende diferencias de edad y sexo que lo practican y se incentivan mutuamente en su entrenamiento. La práctica del Karate-Do busca el desarrollo de la mente y el cuerpo, donde todo puede mezclarse y aprender los unos de los otros en una atmósfera de entrenamiento desprovista de distinciones, y así crece la comunicación y el respeto entre los participantes. Del intercambio circular e interactivo de niños, jóvenes y mayores, crece el poder que nace de la actividad armoniosa, esto lleva directamente a un sentido de adecuación y etiqueta basado en el mutuo respeto.

Por tanto, es necesario generar herramientas que permitan dicha vinculación, entre los jóvenes y un deporte interdisciplinario como es el Karate-Do, la carencia de información, y difusión de esta disciplina evita la práctica de la misma, por ende se concibe el desarrollo de un producto audiovisual con una orientación educativa, que además de ser fuente de información, incentiva a la práctica deportiva.

c) Delimitación:

Temporal:

Fecha probable de inicio:

Mayo del 2011

Fecha de finalización:

Noviembre del 2012

Espacial:

El video educativo se desarrollara en el Distrito Metropolitano de Quito.

Académico:

Se ejecutara un proceso de indagación con material bibliográfico de fuentes primarias y secundarias: recursos bibliográficos, trabajos, colaboraciones o entrevistas a expertos y vivenciales que se conjuguen creando un producto eficaz para conjugar todos los elementos teóricos investigados y aplicarlos en la ejecución del producto.

Campo:

El video educativo ha sido utilizado para estimular la operación de programas dentro de comunidades muy diversas. La comunicación ha llegado a ocupar un papel importante en el desarrollo de proyectos sociales. Todo esto por su capacidad de persuadir, como de informar a los individuos ante determinado asunto.

Área:

La narrativa audiovisual es el área de acción que permitirá la creación de productos comunicativos coherentes utilizando un concepto claro que se enmarque en la comunicación.

Aspecto:

Será la comunicación social vinculada a la práctica del Karate-Do como una alternativa de unión entre cuerpo, mente y espíritu.

d) Planteamiento de la hipótesis

Incentivar a los jóvenes en situación de vulnerabilidad hacia la práctica de un deporte como el Karate-Do, con la finalidad de fortalecer sus habilidades y evitar situaciones de riesgo.

e) Justificación

“Comprender a los demás es sabio, comprenderse a uno mismo es estar iluminado. El que vence a los otros es fuerte, pero el que se vence a sí mismo es poderoso” (TSE, 2010)

En el ámbito académico de la Comunicación Social y más específicamente en la producción audiovisuales y multimedia, es importante generar contenidos significativos de características educativas.

Cumplir el objetivo de la comunicación el transmitir, generar, motivar, influir, concientizar y generar cambios conductuales.

Las diferentes asignaturas que en un principio se presentaron como una cátedra, hoy con esta campaña comunicativa, se han convertido en herramientas nobles, puesto que han permitido preparar acciones, en procura de solucionar problemas tanto cuantitativos como cualitativos.

Se pone a su disposición el siguiente proyecto o tesis, caracterizado por ser un proceso de investigación que permita conocer la realidad a intervenir, identificando problemas y necesidades. Y sobre todo que requiera la participación de todos sus actores inclusive del grupo promotor.

Esta tesis esta trabajada dentro y fuera de las aéreas de práctica de Karate-Do. Se escogió esta problemática por la necesidad de preparar acciones para la difusión de las actividades que se realizan en los clubes de Karate-Do. Este punto, conjuntamente con la búsqueda de equilibrio entre la aceptación y el rechazo de la

enseñanza de las artes marciales y las diferentes actividades que se realizan los jóvenes que participan de estas acciones.

El impacto del Karate-Do en la realidad ecuatoriana y específicamente quiteña, difícilmente puede ser evaluado en corto plazo y solamente por las actividades producidas por el deporte. Por el contrario se trata de un deporte de un profundo corte social, cuyos resultados podrán, apreciarse en su totalidad solamente con el transcurrir del tiempo.

El proyecto conjuga varios aspectos que buscan incorporar a jóvenes a estas disciplinas. Este contiene aspectos teóricos que no pueden aislarse de ningún modo de cualquier producto que genere mensajes y más aún contenidos.

El cúmulo de todos estos contenidos tanto teóricos como del Karate- Do permite lograr un producto de calidad visual y de contenidos destinados al servicio de la sociedad en general.

Como es un producto técnicamente elaborado posee calidad y contenido que va a dar un servicio a la sociedad, rescatando valores culturales, desarrollando el autoestima, integrando los sentimientos intrínsecos de jóvenes habidos de experimentar, haciendo realidad la práctica del estudiante Universitario de Comunicación Social que se proyecta a convertirse en un profesional.

Las artes marciales han existido por muchos siglos y partieron de la necesidad de mejorar las condiciones físicas de las personas, luego fueron adaptadas a la guerra y a la necesidad de sobrevivir. Todo practicante de artes marciales debe potenciar el espíritu positivo que lleva dentro de sí.

El propósito de este proyecto es observar dentro de los centros de enseñanza del Karate-Do, como las personas aprenden disciplina, respeto por los demás, eficiencia y eficacia, trabajo en grupo y liderazgo. Todos estos elementos se forjan en el cuerpo y la mente de los practicantes, y no solo lo deben dominar dentro de su entrenamiento, sino casi automáticamente en la vida real, haciéndolos más seguros de sí mismos, conscientes de las debilidades y fortalezas propias así como de otros,

de su papel dentro de la vida misma. El objetivo es motivar a que más jóvenes que se ingresen a esta disciplina como una nueva alternativa.

f) Objetivos

GENERAL

OG. Realización de un producto audiovisual educomunicativo de impacto que contenga todas las técnicas pedagógicas que rescaten el valor del Karate- Do y logren un cambio conductual en los jóvenes.

ESPECÍFICOS

OE1. Conseguir que el material bibliográfico y vivencial se conjugue creando un producto eficaz empleando: fuentes primarias y secundarias, como: recursos bibliográficos, trabajos, colaboraciones o entrevistas a expertos, entre otras, para conjugar todos los elementos teóricos investigados y aplicarlos en la ejecución del documental.

OE2. Utilizar todas las técnicas y medios para lograr la preproducción, producción y postproducción del documental. Mediante elementos eminentemente didácticos que buscan materializar y desarrollar la imaginación influenciando en el cambio.

OE3. Difundir y ejecutar el documental como un producto educativo de alcance masivo usando como herramienta la publicidad y la propagar el producto audiovisual con publicaciones y herramientas de difusión que impacten al público predestinado para dar a conocer el producto.

OE4. Involucrar efectivamente a todas las instituciones que van a ayudar a la terminación de este proyecto mediante diálogos abiertos, con la finalidad de ampliar la difusión del producto educativo.

MARCO METODOLÓGICO

a) Modalidad y tipo de Investigación

Modalidad:

Investigación aplicada.
Investigación de campo

Tipos:

Descriptiva
Experimental

b) Métodos, técnicas e instrumentos

Métodos	Técnicas	Intrumentos
Dialéctico	Investigación aplicada	Fuentes bibliograficas, citas.
Empírico	Observación de campo.	Fichas, registros fotograficos y filmicos.
	Entrevistas	Filmadora
	Encuestas	Impresas

Tabla 1. *Métodos, técnicas e intrumentos.*

c) Población y muestra

Universo: Pichincha, Distrito Metropolitano de Quito, zona urbana.

Total de Población en Quito: 1, 607,734

EDAD	HOMBRE	MUJER	TOTAL
13	15,611	15,514	31,125
14	15,923	15,603	31,526
15	15,205	15,106	30,311
16	15,534	15,295	30,829
17	16,235	16,421	32,656
18	16,463	16,656	33,119
19	16,091	17,038	33,129
20	16,714	17,298	34,012
21	16,288	17,121	33,409
22	17,167	17,754	34,921
23	17,152	17,781	34,933
24	16,644	17,407	34,051
25	16,761	17,464	34,225
TOTAL		428,246	

Figura 1. Grupos de edades a considerar.

Fuente: (Instituto Nacional de Estadística y Censos. Datos del Censo de Población y Vivienda 2011, 2011)

Formula:

N= población	N= 1'607,734
n= tamaño muestra	n= ¿?
z= nivel de confianza	z= (1,69)
p= variabilidad negativa	p= (0.9)
q= variabilidad positiva	q= (0.1)
e= error	e= (0.05)

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q \cdot (z)^2}{(n - 1) \cdot (e)^2 + p \cdot q \cdot (z)^2}$$

Resultados: n= 400

Total de encuestas realizadas = 400

d) Expertos

Video: Cristina Naranjo

Audio: Pablo Terán

Karate Do:

SENSEI:

Lic. Ana Bayas Cano

Jefe Instructora Club "Esparta Empi"

2do Dan

Sensei Rigoberto Reinoso

Jefe Instructor Club "Japón"

3er Dan

Sensei Luis Valdivieso

Entrenador y director técnico de la Concentración Deportiva de Pichincha.

5to Dan

Sensei José Uguña

Jefe de Árbitros de Pichincha

Réferi Panamericano de Kumite (PKF)

Juez Panamericano de Kata (P.K.F.)

Karate Referees Nacionales (F.E.K.)

Juez Nacional "A" de Kata (F.E.K.)

Sensei Mónica Alexandra Abril Freire
Jefa de Árbitros FEK
Jueces Mundiales (WKF)
Referees Panamericanos de Kumite (PKF)
Jueces Panamericanos de Kata (P.K.F.)
Karate Referees Nacionales (F.E.K.)
Referees Nacionales “A” de Kumite (F.E.K.)

SHIHAN:

Javier Mantilla
7mo Dan
Miembro Permanente del Comité de Arbitraje de la Federación
Mundial de Karate WKF
Director del Consejo Arbitral de la Federación Panamericana de
Karate PKF
Director de Arbitraje de la Confederación Centroamericana y del
Caribe de Karate CCCK.

DEPORTISTAS:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| • Elena Ramírez | • Franklin Mina |
| • Nelson Cargua | • Daniel Viveros |
| • Esteban
Espinoza | • Francisco
Salazar |
| • Andrés Tejada | • David Salazar |
| • Gabriela
Zambrano | • Andrés Heredia |
| • Andrea Yépez | • Andrés Loor |
| • Michelle
Carrillo | • Cristina Vera |

ESPECIALISTAS DEPORTIVOS:

Dr. Romel Aguirre

Dr. En Psicología Clínica

Especialista en Psicología del Deporte

Dr. Oswaldo Valencia

Médico deportólogo de la Concentración Deportiva de Pichincha

Docente Escuela Politécnica de la ESPE,

e) Área de problemática:

CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA:

Sensei Luis Valdivieso

Entrenador y director técnico de la Concentración Deportiva de Pichincha.

5to Dan

CLUBES DE KARATE-DO:

Sensei Rigoberto Reinoso

Jefe Instructor Club “Japón”

3er Dan

Sensei Lic. Ana Bayas Cano

Jefe Instructora Club "Esparta Empi"

2do Dan

Shihan Rafael Janowitz

Jefe Instructor del Club “IKA”

7mo Dan

Sensei Luis Valdivieso

Entrenador y director técnico de la Concentración Deportiva de Pichincha.

5to Dan

f) Grupos objetivos

Segmentación:

- Geográfica:

Habitantes de Distrito Metropolitano de Quito

- Demográfica:

Edad: Se tomo en consideración el rango de edad entre 13 a 25 años.

Sexo: Hombres y mujeres

Ocupación: Indistinta

Clase Social: Baja, media, media alta, alta

Escolaridad: Indistinta

g) Beneficiarios

Grupo Meta

La difusión del documental busca generar una opción de desarrollo en jóvenes afectados por problemas sociales, se estima que llegara a un aproximado de 800 estudiantes y jóvenes del Distrito Metropolitano de Quito, a hombres y mujeres de 13 hasta 25 años de edad, el resultado dependerá de la gestión y el auspicio que tenga este documental, además de su alcance publicitario.

Beneficiarios Directo

Se estima que un 80% de jóvenes ciudadanos quiteños, entre ellos la mayoría estudiantes o un público interesado en la estética audiovisual y cinematográfica, tengan posibilidades de ver el documental o se interesen en el mismo.

Beneficiarios Indirectos

Un 30% será a maestros del arte marcial y un 70% a estudiantes de la carrera de comunicación social, producción audiovisual y multimedia, son estos beneficiarios a los cuales puede llegar el producto debido a sus implicaciones educativas y culturales.

h) Recolección y procesamiento de la información

Para realizar la consecución de la presente investigación se empleo como método de recolección de información entrevistas a expertos y encuestas a los jóvenes relacionados al Karate-Do, mismos que forman parte de diferentes clubes en la ciudad de Quito.

i) Análisis e interpretación de resultados

Del total de la población la muestra considerada para el presente análisis e interpretación de resultados es de un total de 400 encuestas realizadas a estudiantes de los diferentes clubes de Karate- Do, como son KANASAKI, SASAKI, JAPÓN Y ESPORTA EMPI, con un 25% cada una (Ver Gráf. 1) :

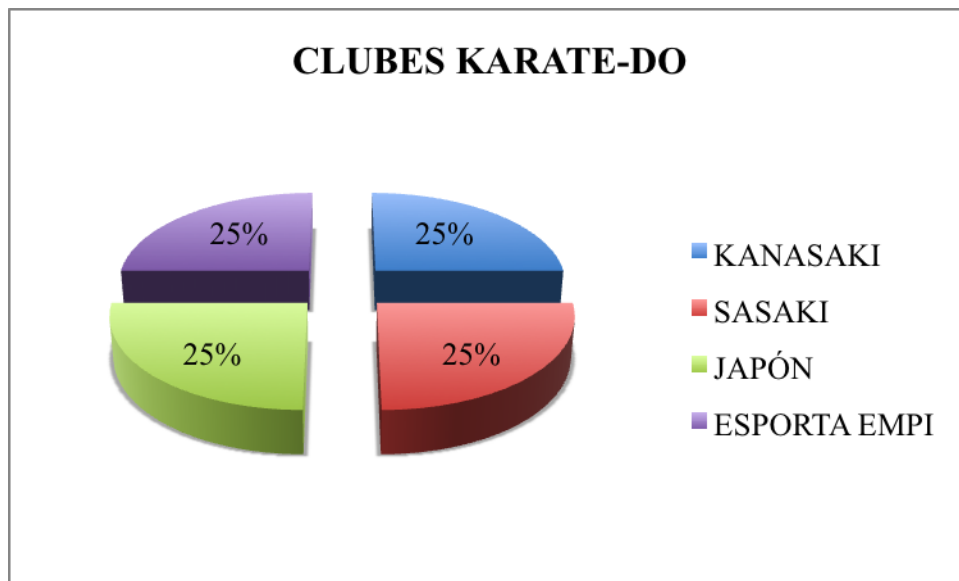


Gráfico 1. *Clubes Karate-Do*

Fuente: *Autor*

Análisis Cualitativo

De las 400 encuestas realizadas a hombres y mujeres entre 13 a 25 años se dio a conocer los siguientes resultados. El género masculino cuenta con un 51% ante el género femenino con un 49% (Ver Gráf. 2).

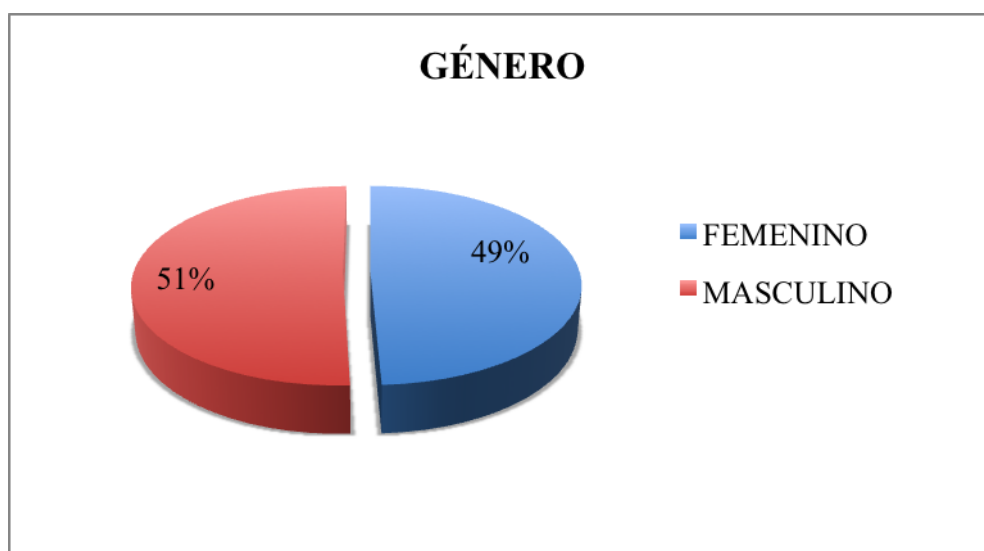


Gráfico 2. *Género*

Fuente: *Autor*

Los jóvenes expresan que a veces se sienten atraídos por las drogas y el alcohol en un 61%, a menudo en un 25% y siempre en un 14% (Ver Gráf. 3).



Gráfico 3. *Pregunta 1.*

Fuente: *Autor*

En su mayoría con el 54% revela que nunca ha sufrido un acoso escolar, un 18% a veces, un 15% casi siempre, un 8% a menudo y un 5% siempre (Ver Graf. 4).

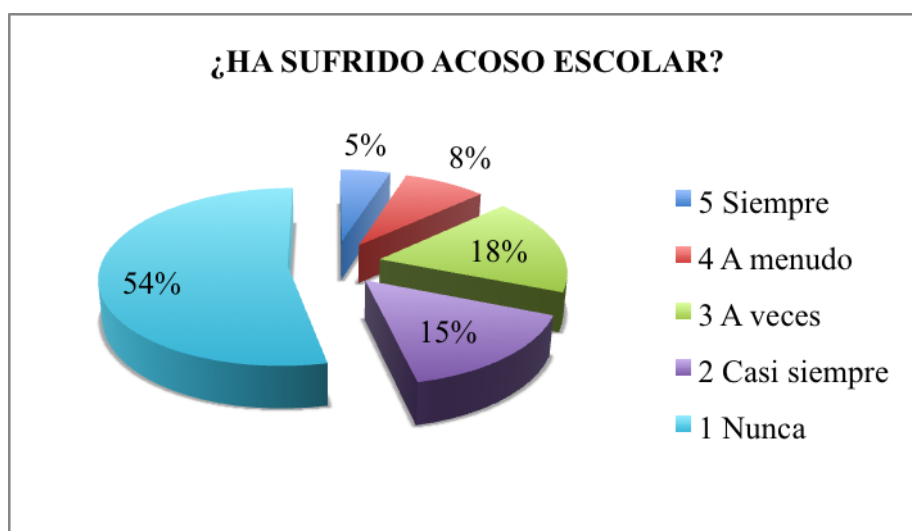


Gráfico 4. *Pregunta 2*

Fuente: *Autor*

Los datos estadísticos indican que en un 40% los jóvenes con frecuencia se siente deprimidos y con trastornos emocionales, en un 24% nunca, en un 16% a menudo, en un 14% casi siempre y un 5% siempre (Ver Gráf. 5).

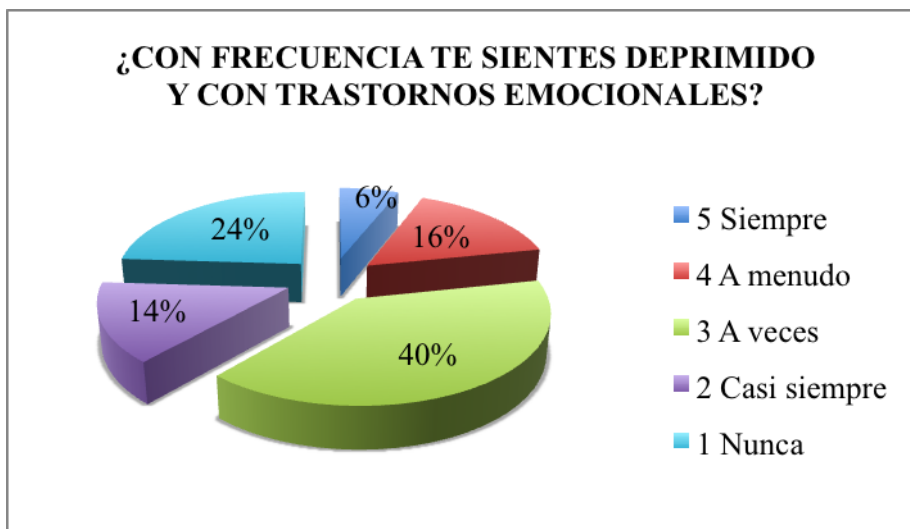


Gráfico 5. Pregunta 3

Fuente: Autor

Como revierte la información que un 43% nunca ha tratado de imitar a estereotipos impuestos por la sociedad o ha sufrido trastornos de alimentación, un 20% indica que a veces y casi siempre, un 10% a menudo y un 7% siempre (Ver Gráf. 6).

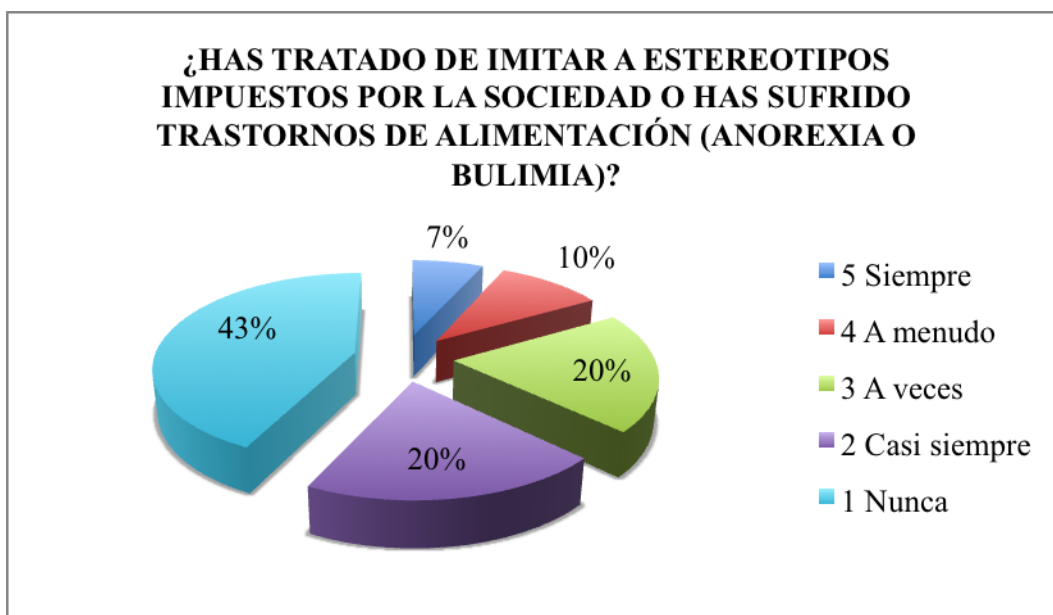


Gráfico 6. Pregunta 4.

Fuente: Autor

Se aprecia que la juventud es el grupo mas vulnerable a caer en problemas sociales, un 42% apuntan que siempre, un 21% a menudo, un 13% casi siempre y a veces y un 11% nunca (Ver Gráf. 7).

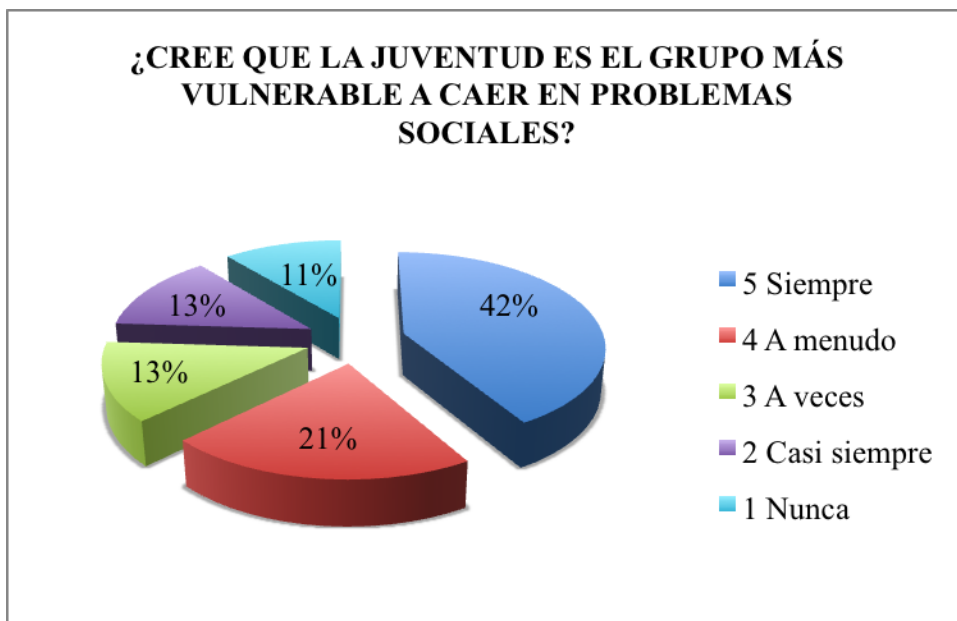


Gráfico 7. *Pregunta 5.*

Fuente: *Autor*

La práctica del deporte es un medio para evitar caer en problemas sociales un 42% expresa que siempre, un 28% a menudo, un 14% a veces, un 11% casi siempre y un 5% nunca.



Gráfico 8. *Pregunta 6.*

Fuente: *Autor*

Un 37% opina que siempre, la práctica del deporte es una descarga de energías negativas, un 26% a menudo, un 18% a veces, un 13% casi siempre y un 6% nunca (Ver Graf. 9).

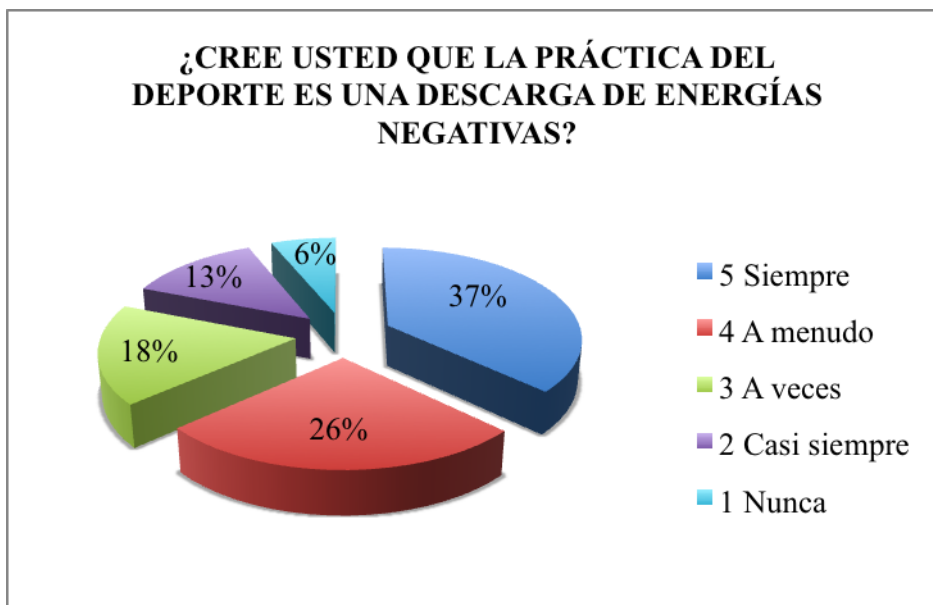


Gráfico 9. Pregunta 7.

Fuente: Autor

En un 47% siempre piensan que el Karate-Do es una filosofía de vida, un 20% a menudo, un 13% casi siempre y a veces, y un 7% que nunca (Ver Gráf. 10).

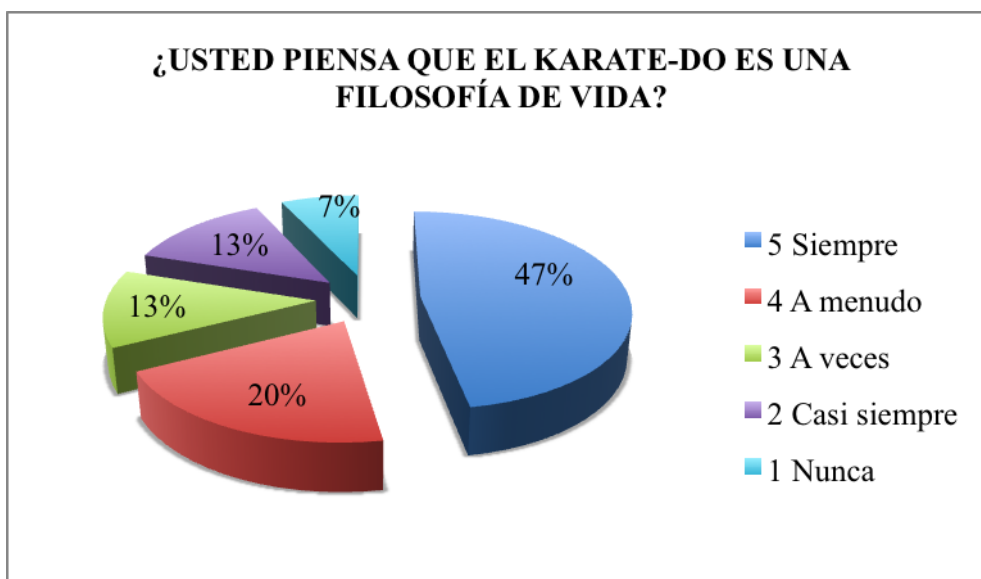


Gráfico 10. Pregunta 8.

Fuente: Autor

La coordinación del espíritu, cuerpo y mente influyen positivamente en el desarrollo de la personalidad la juventud opina en un 42% que siempre, en 21% a menudo en un 17% a veces, en 13% casi siempre y en un 7% nunca (Ver Gráf. 11).

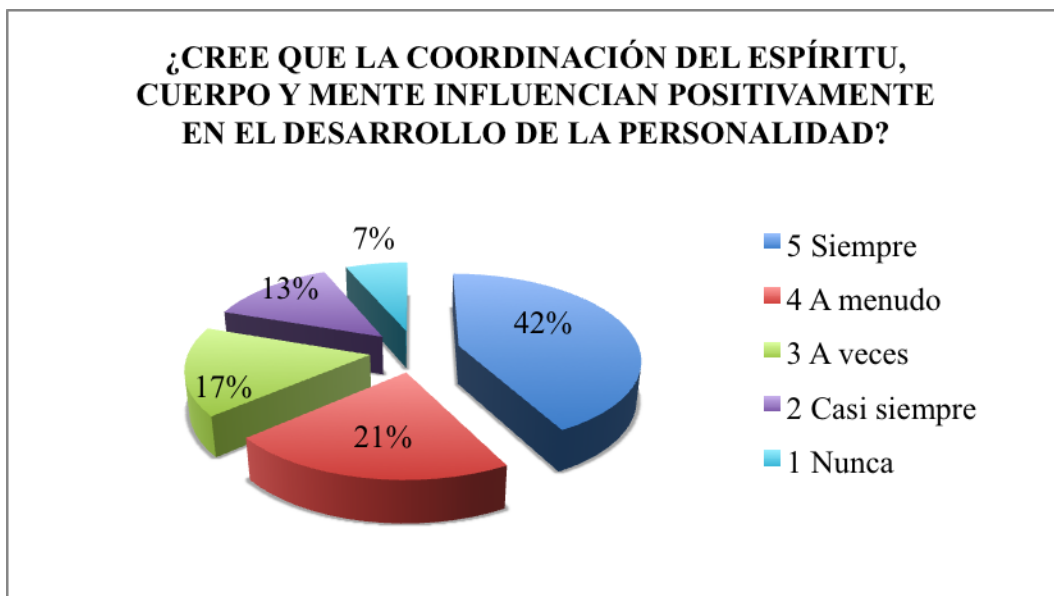


Gráfico 11. *Pregunta 9.*

Fuente: *Autor*

En su mayor porcentaje piensan que el karate-Do ayuda a superar problemas de adicción en un 42% siempre, un 20% a menudo, un 19% a veces, un 12% casi siempre y un 7% nunca (Ver Gráf. 12).

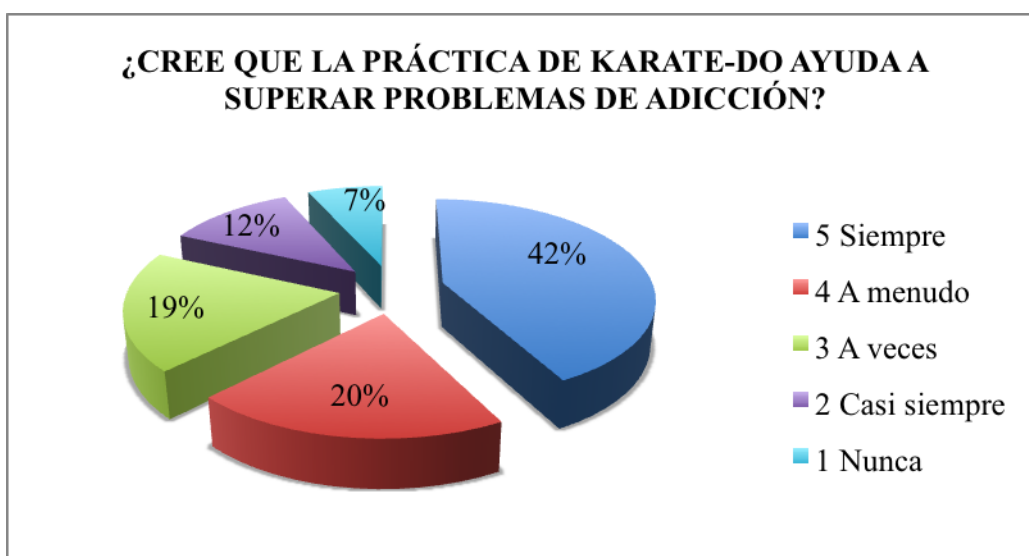


Gráfico 12. *Pregunta 10.*

Fuente: *Autor*

Los adolescentes plasman que el Karate-Do fue una herramienta para salir adelante un 46% que siempre, un 29% a menudo, 17% a veces, un 6% casi siempre y un 2% nunca (Ver Gráf. 11).

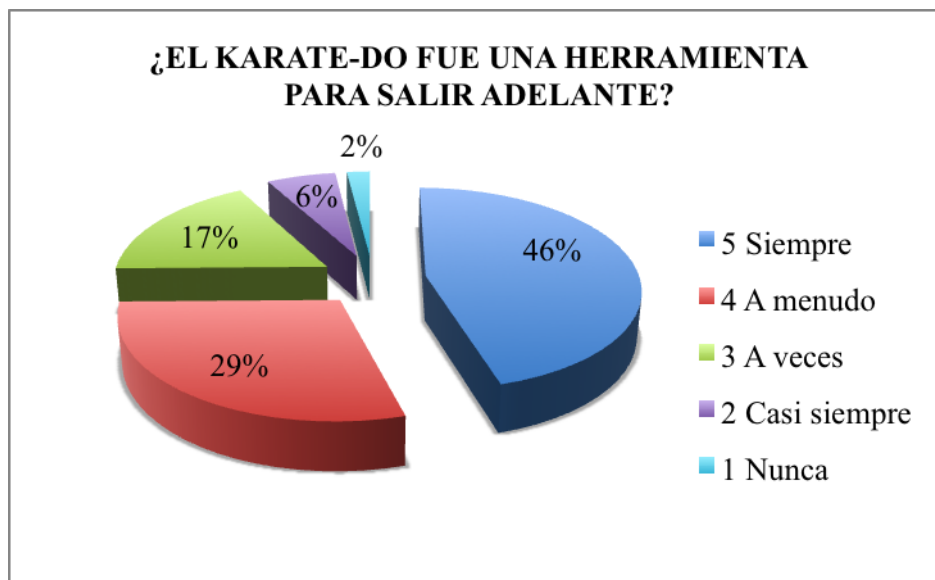


Gráfico 13. *Pregunta 11.*

Fuente: *Autor*

Un 25% a menudo ven videos relacionados a Karate-Do, un 24% siempre y a veces, un 15% casi siempre y un 12% nunca (Ver Gráf. 12).

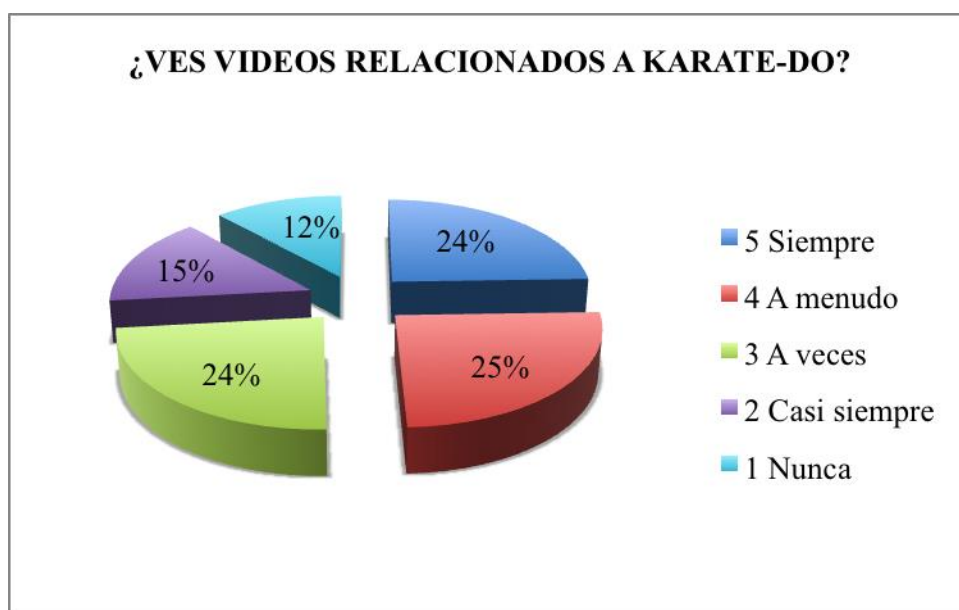


Gráfico 14. *Pregunta 12.*

Fuente: *Autor*

Los videos o películas motivan para seguir practicando este deporte un 31% dice q siempre, un 24% a menudo, un 23% a veces, un 12% casi siempre y un 10 % nunca (Ver Gráf.15).



Gráfico 15. *Pregunta 13.*

Fuente: *Autor*

El Karate-Do favorece la formación de la personalidad un 45% indica que siempre, un 24% a menudo, un 15% a veces, un 9% casi siempre y un 7% nunca (Ver Gráf. 16).

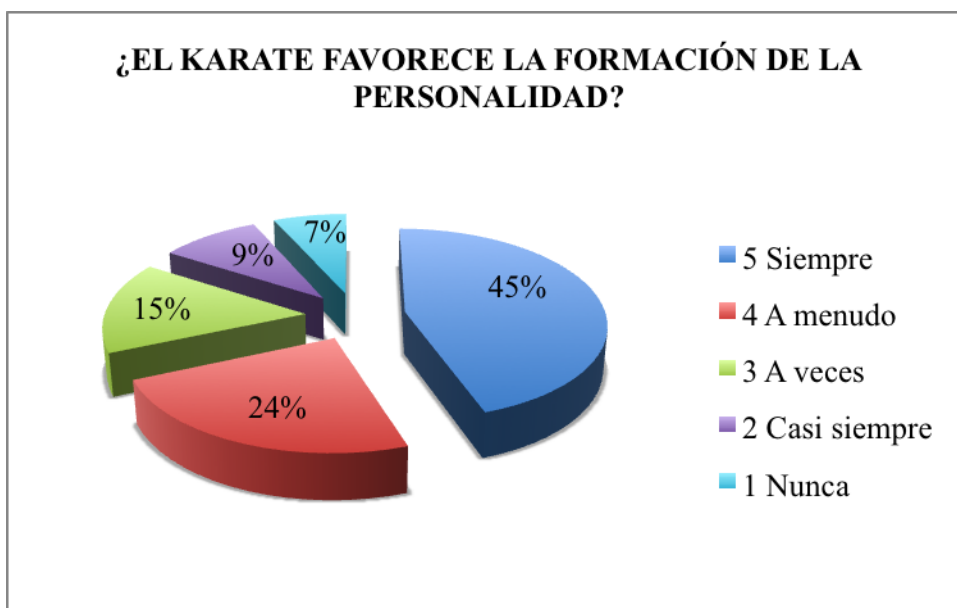


Gráfico 16. *Pregunta 14.*

Fuente: *Autor*

El arte marcial potencia el espíritu positivo que se encuentra de si un 47% plante que siempre, un 18% a menudo y a veces, un 12% casi siempre y un 5% nunca (Ver Gráf. 17).

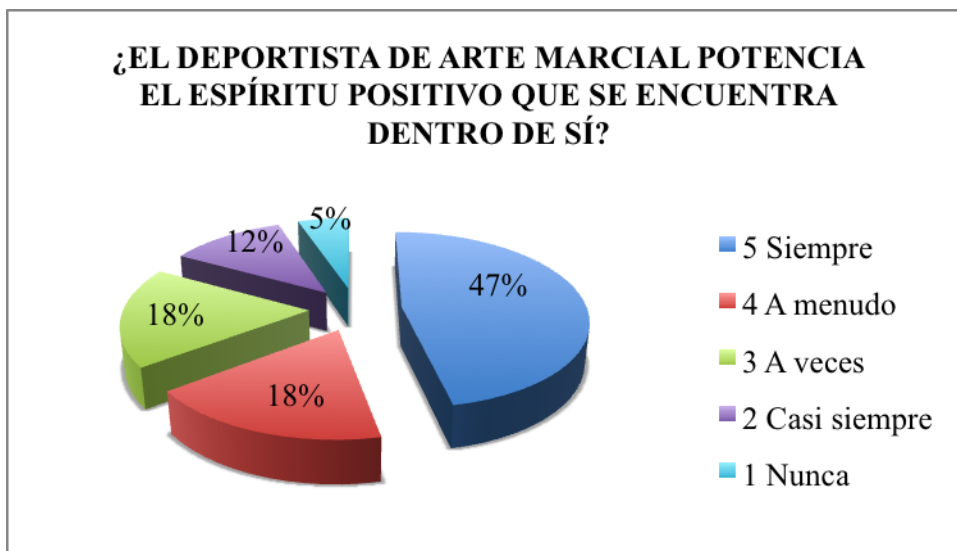


Gráfico 17. *Pregunta 15.*

Fuente: *Autor*

Los preceptos morales y éticos del DOJO KUM se los debe manejar dentro y fuera de el un 51% dice que siempre, un 19% a menudo, un 18% a veces, un 7% casi siempre y un 5% nunca (Ver Gráf. 18).

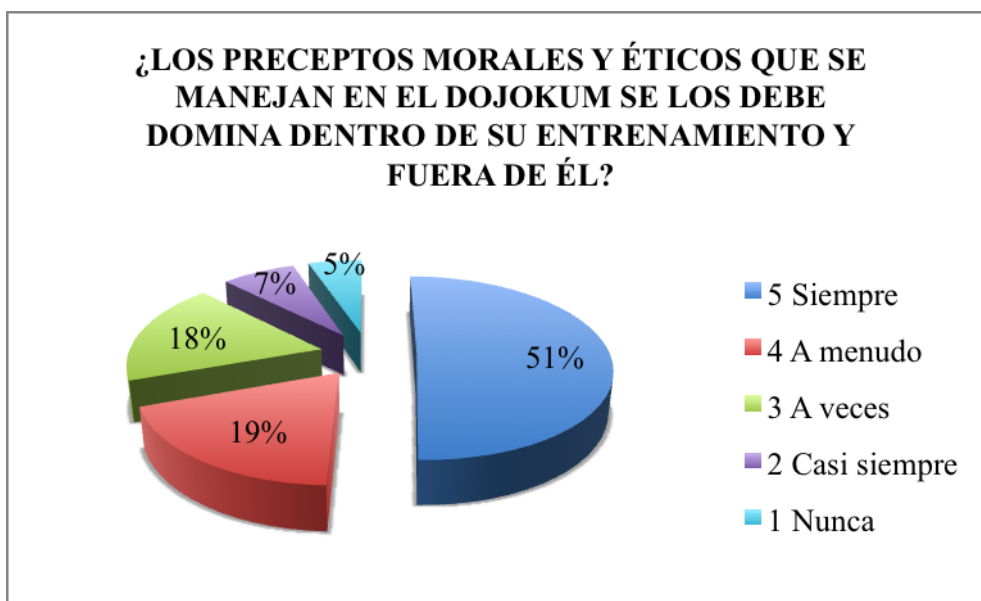


Gráfico 18. *Pregunta 16.*

Fuente: *Autor*

El 41% señala que siempre el Karate-Do favorece la formación de la personalidad y fomenta valores que serán mostrados en sus modos de actuación en la vida cotidiana, un 19% a menudo y a veces, un 15% casi siempre y un 6% nunca (Ver Gráf. 19).

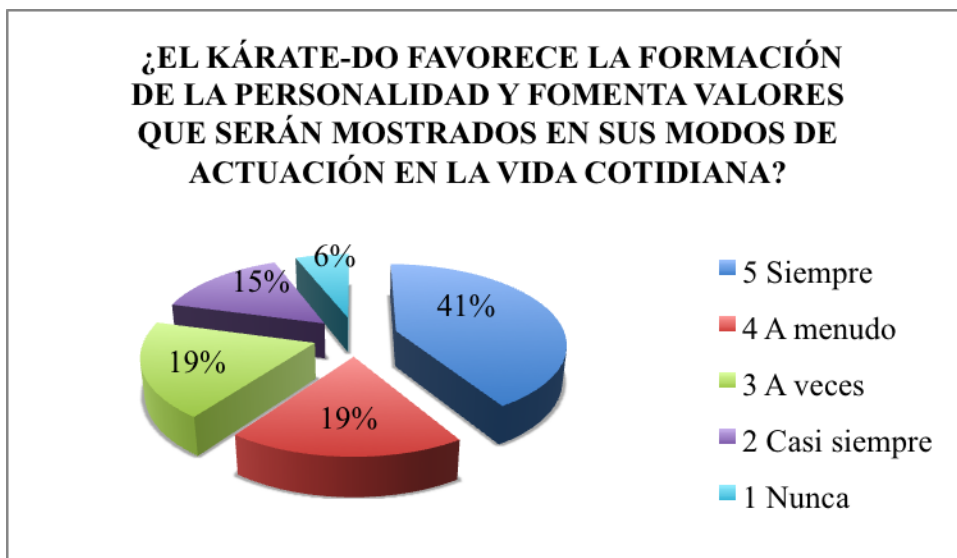


Gráfico 19. *Pregunta 17.*

Fuente: *Autor*

Los encuetados indican en n 50% que siempre el Karate-Do es una practica noble que involucra valores, un 17% a veces, un 15% a menudo, un 11% casi siempre y un 7% nunca (Ver Gráf. 20).

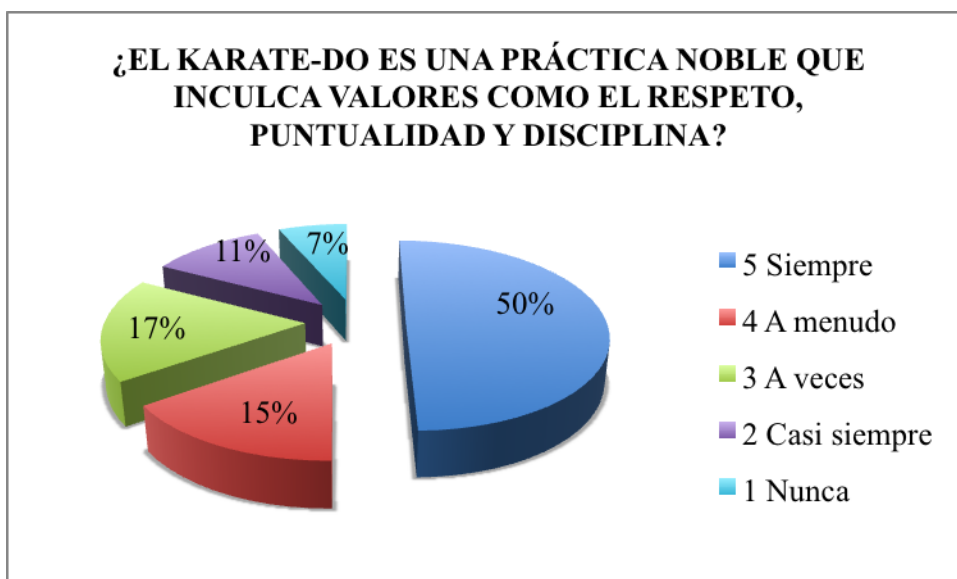


Gráfico 20. *Pregunta 18.*

Fuente: *Autor*

El análisis de todos estos datos estadísticos apuntan que mediante un deporte como el Karate- Do, se ha evitado recaer en problemas sociales, representa para este grupo de la sociedad una forma de vida, por otro lado, creen como necesario la difusión del deporte que practican.

Desde otro punto de vista los valores morales y éticos mediante el deporte marcial favorecen a evitar la pérdida de los mismos a través de su principio manejado desde el Dojo Kum, dentro y fuera de un Dojo.

La encuesta ha logrado concluir que el Karate-Do es un medio para potenciar el espíritu positivo de los jóvenes, a través de la coordinación del cuerpo, mente y espíritu, logrando ha si superar sus problemas.

CAPÍTULO I

La situación social de la juventud contemporánea se encuentra condicionada por las coordenadas determinantes del mundo capitalista en los órdenes socioeconómico y político que han pautado el desarrollo del sistema, con particular énfasis a partir del último período del siglo XX.

La realidad social de los jóvenes en la actualidad, están abocados a muchos problemas y retos, estos constituyen un asunto de suma trascendencia para su vinculación del futuro y la permanencia en el planeta. Los jóvenes establecen un conjunto social único y diferente que atraviesa todas las esferas del quehacer humano. La comprensión de los problemas generales de los jóvenes permite acceder a las cuestiones particulares que los distinguen y afectan.

La sociedad ecuatoriana no está libre de elementos o factores que aquejan de una u otra forma a la ciudadanía, convirtiendo a ciertos grupos en vulnerables, como es el caso de los jóvenes, quienes por distintos motivos se encuentran en constante peligro. Es necesario generar espacios alternos, utilizando a la comunicación como una herramienta, con la finalidad de que las consecuencias sean mínimas, evitando que existan sectores de la población en riesgo.

De esta manera, surge el deporte como una alternativa disciplinaria, jugando un papel importante en la educación de los jóvenes y en su desenvolvimiento social, lo cual permite la a prevención de factores que afectan y convierten en vulnerable a este grupo social.

Uno de los deportes que se ha considerado ancestralmente disciplinario es el Karate–Do, por este motivo ha sido tomado en cuenta. El Sensei Héctor Suárez Ontiveros, Presidente de la Asociación Japonesa de Karate (JKA) México, expresa que “el karate es una forma de vivir; quien logra entender el significado de esta disciplina, asegura al 100% que jamás caerá en problemas sociales. Explica también los beneficios que conlleva practicar karate: salud física, salud mental, concentración,

respeto al prójimo, respeto a la naturaleza, armonía, disciplina, autoayuda, solidaridad, expresión correcta, paz interior y voluntad para vivir. En sí, asegura que la calidad de vida mejora sin lugar a dudas”. (NÚÑEZ, 2010)

El Karate-Do es uno de los mejores medios de mantener la mente, el cuerpo y el espíritu en condiciones saludables. Por tanto posee una dilatada capacidad para ajustarse a la sociedad moderna.

La juventud ecuatoriana se encuentra en un acercamiento constante a situaciones que pueden convertir a este sector de la población en vulnerable, como son: el consumo de drogas legales e ilegales, las consecuencias de dicho consumo puede provocar en los jóvenes depresiones, actos violentos, enfermedades por el exceso, delincuencia y generar una sociedad en decadencia.

Por otro lado, el acoso escolar o “bullying”, es otro problema que enfrentan los jóvenes en la actualidad, haciendo de ellos personas con problemas psicológicos, con grandes señales de comportamientos como: la timidez, el aislamiento, depresiones que conlleven a los suicidios, pérdidas de año escolar, entre las más importantes.

También puede considerarse como otro riesgo la imitación de estereotipos impuestos por la sociedad ya que estos producen trastornos alimenticios como son la anorexia o la bulimia, además hace de los jóvenes personas sin identidad propia y baja autoestima, entre los efectos más comunes.

Los procesos de cambio en la etapa de la niñez a la adolescencia, para la mayoría de jóvenes puede ser un proceso difícil, provocando en ellos fuertes cambios anímicos como la depresión, trastornos emocionales, lo cual conlleva a fuertes conflictos en su vida familiar y social. De esta forma se han asimilado las causas y efectos de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. Y las posibilidades o alternativas para prevenir las situaciones descritas.

1.1 Historia y Práctica del Karate- Do

1.1.1 Deporte

Los filólogos manifiestan que la palabra “deporte” se origina y aparece en textos castellanos y catalanes de finales del siglo XIV y de principios del XV, del vocablo “deportarse”, divertirse, y éste a su vez, del latino “deportare”, voz que originariamente expresaba la acción de pasar la puerta de la ciudad, salir al campo y entregarse a la acción. Otros le atribuyen un origen provenzal¹ y la derivan de la expresión estar “de portu”, utilizada por los marineros, y con la que se referían a las temporadas libres que pasaban en el puerto y en que se entregaban a la diversión, con lo que se explica que viniera a significar diversión con carácter ruidoso. Sea como fuere, la palabra cae en desuso en España a principios del siglo XVIII, y no reaparece hasta principios del XX, como traducción del vocablo inglés “sport”, hijo a su vez del “déport” francés, de origen latino este último, como el “deporte” español. Adquiere entonces el significado moderno que le relaciona con una actividad física realizada con fines recreativos.

El Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte precisa al deporte como:

Todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. (LAGARDERA Otero, “Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte”. Tomado de la Carta Europea del Deporte (1992)., 2008, p. 576) El deporte se caracteriza por 4 características fundamentales: actividad física que implique movimiento; situación de beneficio para el que la realiza y no perjuicio para el otro; federaciones, reglamentos; trasciende de la acción lúdica del juego (es más que juego). (LAGARDERA Otero, “Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte”. Tomado de la Carta Europea del Deporte (1992)., 2008, p. 581)

¹**Provenzal.** Adj. y com. De Provenza o relativo a esta antigua región francesa. m. Lengua románica de esta región. Lengua que en la época medieval se hablaba en el sur de Francia y cultivaron los trovadores, llamada también lengua de oc y lemosín.
<http://que-significa.com.ar/significado.php?termino=provenzal>.

El deporte ayuda al desarrollo físico, mejora y fortalece la capacidad física y mental del deportista, además contribuye a mantenerse saludable y a compartir experiencias con otros jóvenes de su edad. Los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona (desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares, entre otros beneficios), otorga valores aplicables al el diario vivir. La cooperación en el sentido del trabajo en equipo que luchan por conseguir un mismo fin.

Se expresa que la práctica deportiva en su forma colectiva incita al contacto entre los diversos componentes humanos y el medio ambiente, aprendiendo a amar a la naturaleza, a las personas y a las cosas. Del documento elaborado por la UNESCO, titulado “Recomendaciones a favor del Deporte para todos”, se puede extraer: “El deporte para todos es uno de los aspectos y a la vez uno de los elementos del desarrollo sociocultural. Es un medio de ocupación de los tiempos de ocio. Asegura a cada uno su desarrollo físico y mental, le procura un equilibrio dinámico y satisfactorio, la salud. Le ayuda a satisfacer sus necesidades de participación (integración en el medio, ejercicio de responsabilidad), de comunicación (relaciones humanas) y de expresión. Le permite, finalmente, asumir mejor sus obligaciones profesionales y su tarea social”. (VERA, 2010, p. 23)

El deporte exige formar temperamentos líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados. En el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender y de igual manera unas reglas a las cuales se deben respetar.

Sin duda el deporte implica perseverancia, disciplina y esfuerzo, sin estos conceptos se carecería de deporte. El deportista siempre acepta una caída y cuando esto ocurre es capaz de levantarse y remediarla.

El deporte aporta una serie de valores y beneficios fundamentales para la formación y la calidad de vida de las personas que siempre deben tenerlos muy presentes.

Algunas de las cosas para las que sirve el deporte o el ejercicio físico:

- Contribuye al desarrollo armónico de la persona que le permitirá poder desenvolverse con normalidad en la sociedad.
- Permite vivenciar experiencias que ayudan a la formación como personas.
- Ayuda a formar personas a través del deporte, que fomenten y desarrollen muchos valores del individuo como: la solidaridad, el compañerismo, la autoestima, la superación, la cooperación, la amistad, el sacrificio, la constancia, el esfuerzo.
- Permite conocerse y aceptarse tal y como es, con capacidades y limitaciones.
- Contribuye a mejorar, en gran medida, la calidad de vida (aspecto psicológico, físico y social), permitiendo un mayor y mejor disfrute de la vida.

Se alcanzará importantes mejoras a nivel psicológico:

- Disminución de los niveles de estrés.
- Mayor ecuanimidad en las acciones.
- Conocerse y aceptarse a uno mismo.
- Un mejor autocontrol.
- Permite desinhibirse: sentir que cada uno es el verdadero dueño de las acciones y que depende de uno mismo.

Se logra importantes mejoras a nivel físico:

- Mejora del sistema cardio, circulatorio y respiratorio.
- Evita o previene enfermedades coronarias y las relacionadas con el sedentarismo: problemas de corazón, de obesidad, circulatorios, articulares, de espalda, entre otros. Mayor eficacia en la vida cotidiana.

Se obtiene mejoras a nivel social:

- Se valoran una serie de aspectos importantísimos: compañerismo, amistad, cooperación, sacrificio, superación, relación con personas diferentes en cuanto a nivel económico, raza, sexo y nivel cultural.

El deporte es un ente importante que consigue hacer cambiar las formas de vida, hacia formas de vidas más sanas y saludables. Las personas que hacen deporte son más conscientes de la importancia de la salud y cuidan muchos aspectos como: la alimentación, la bebida, el tabaco, la actividad física, entre otros elementos fundamentales que van a repercutir de manera muy positiva en su calidad de vida a lo largo de ella.

1.1.2 Espíritu

El deporte ofrece una conexión espiritual, conllevándola al concepto de superación personal y la búsqueda del bienestar. La idea no es nueva, los antiguos Griegos fueron precursores en la gratificación del cultivo del cuerpo humano.

Las religiones en su búsqueda por trascender el plano físico rescatan las premisas espirituales del deporte, comenzando con crear un balance en el individuo hasta superar las limitaciones de la persona. El budismo y el Hinduismo, son doctrinas más cercanas a la filosofía que a la religión, aboga por los valores intrínsecos del atleta

como técnicas de meditación para aquietar la mente y lograr focalizar antes de competir.

Jacques Delcourt, en su libro “Técnicas del Karate”, expresó que el Budismo e Hinduismo: “Es una tradición que se centra en la necesidad de encontrar una dimensión de genuina salud y bienestar para la totalidad de los aspectos y características que comprenden al ser humano en términos generales”. (DELCOURT, " Técnicas del Karate: método completo hasta el grado de cinturón negro"., 1992., p. 15)

Si bien el budismo busca la integración espiritual en la relación cuerpo-mente, rechaza que las contiendas internacionales, como Juegos Olímpicos o Mundiales, más allá de resaltar las cualidades humanas, se inclinen únicamente hacia los bienes materiales dejando a un lado el verdadero valor de la competencia.

El deporte es sinónimo de triunfo y derrota. Rescatando los valores universales que promueven un cuerpo y una mente sana. Mientras el individuo dé lo mejor de sí dentro de una competencia, ese esfuerzo es en sí una victoria, un triunfo sobre sí mismo.

El deporte va más allá de movimiento y esfuerzo, es incluso un motor para desarrollar todas las cualidades del ser humano, conduciéndolo a su máxima expresión, donde el espíritu y la fortaleza son uno mismo. El Espíritu del Deporte es la celebración del espíritu, el cuerpo y la mente humanos.

El espíritu deportivo tiene por objetivo desarrollar el potencial y su estilo natural de los participantes a partir de la competitividad, el trabajo en equipo, el espíritu de cuerpo, la motivación, el entrenamiento y la claridad de foco para el logro de las metas personales e institucionales de los participantes.

Además subyace a toda actividad cuando uno está en su campo de vocación impulsando el éxito personal. Las personas realizan mejor las cosas cuando estas valen la pena y aman lo que hacen.

El espíritu deportivo actúa como catalizador de la competencia. Así, acelera el proceso de su propósito: la expansión del espacio vital². Quien compite lo hace en un ámbito de lucha por ese espacio y desarrolla sus habilidades para conseguir su objetivo (BELOHLAVEK, 2007, p. 13) (Ver Gráf. 21).

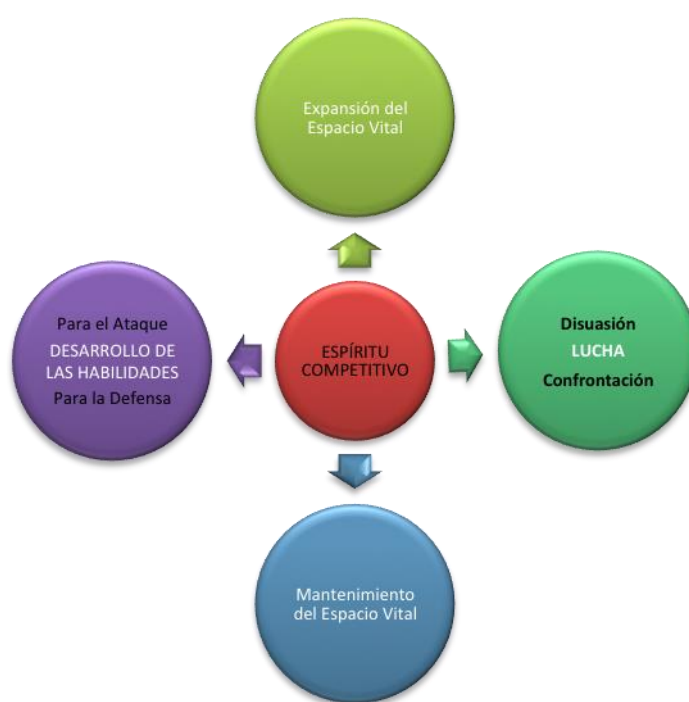


Gráfico 21. *Espíritu competitivo.*

Fuente: *Autor*

El Espíritu del artista marcial no se refleja en su fuerza física sino en el poder de su mente y en su grandeza de corazón y sacrificio.

Pone interés en fortalecer la intuición del practicante y otorgarle sabiduría con el fin de fortalecer su espíritu que, en perfecta armonía con el cuerpo, se beneficia con la experiencia de la práctica y, a su vez, enriquece al espíritu del arte marcial, que se regenera y adquiere mayor preponderancia con sus sentimientos positivos. Todo virtuoso marcial debe potenciar el espíritu en su interior, en su arte y en sus actos, son el reflejo de su carácter personal; por eso se considera que cuando un deportista

²*Espacio vital.* se define como “todo territorio que un país alega necesitar para lograr su autosuficiencia”; Karl Haushofer, Teoría de hábitat. Se utiliza el término “espacio vital” en un sentido amplio, como el espacio que se alega necesitar para lograr la autosuficiencia.

marcial consigue vencerse a sí mismo, ha vencido al peor de sus enemigos. En esta lucha que se libra rigurosamente con el ser interior, se alcanza un estado de paz mental desde el cual llega la calma, fuente de la iluminación, propósito superior del entrenamiento.

Es entonces cuando el espíritu del practicante marcial se refleja, no en su fuerza física ni en su destreza técnica, sino en el poder de su mente y en su grandeza de corazón y sacrificio personificados en sus sentimientos, el verdadero espíritu intangible de su arte: respeto a la naturaleza y sus principios, el abandono de los pensamientos de victoria, derrota, fortaleza y debilidad y la sensibilidad hacia todo lo que lo rodea.

El objetivo del espíritu en las artes marciales no es mejorar físicamente al practicante sino potenciar la fuerza de intuición y dotarle de sabiduría con el único fin de fortalecer el espíritu el cual una vez en perfecta armonía con el cuerpo recibe y entrega toda la creatividad del universo. Todo ello dentro de una esfera mística donde el ser humano se beneficia con la experiencia de la práctica y a su vez regala la misma al ser que lleva dentro de sí, enriqueciendo así mismo al espíritu del arte marcial el cual práctica, ya que este se regenera y adquiere mayor preponderancia con los sentimientos positivos de los practicantes.

1.1.3 Salud

La salud es el aspecto más importante de cualquier ser humano, es que mediante ella se puede desenvolverse correctamente en nuestro medio; pero como la salud es un concepto bastante complejo de definir, antes de adentrarnos en el necesitamos saber a qué estamos haciendo referencia. El Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte conceptualiza a la salud como: “Estado de bienestar que expresa no solo la ausencia de enfermedad sino un estar satisfecho con uno mismo y apreciar los valores intrínsecos de la persona”. (LAGARDERA Otero, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. , 2008., p. 1912)

Es una construcción mental, una abstracción que hace referencia a una circunstancia humana. Cada persona tiene una percepción individual de lo que es la salud influida por la cultura a la que pertenece. Es un concepto que cambia a lo largo de la historia en función de los individuos y sociedades que lo evalúan. En un principio se relacionaba exclusivamente con bienestar físico y especialmente con la ausencia de dolor y enfermedad; con el paso del tiempo se fue incorporando el bienestar psíquico y más recientemente se llegó a considerar la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad.

Jacques Delcourt puntualiza que el deporte “es un medio a través del cual nosotros podemos darle salud al cuerpo para hacer que éste sirva como soporte adecuado para la mente y sus funciones, lo que facilita que trabaje de manera óptima”. (DELCOURT, " Técnicas del Karate: método completo hasta el grado de cinturón negro"., 1992., p. 15)

La salud es la capacidad que el cuerpo humano tiene para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana. Dicha forma física es un estado del cuerpo que al mismo tiempo se vincula con los estados mentales; ambos combinados nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva. La incidencia del ejercicio físico sobre el estado de salud se traduce en su efecto preventivo, rehabilitador y terapéutico.

La salud física influye de manera directa y determinante en la salud y en el bienestar del individuo, puesto que proporciona una sana ocupación para el tiempo libre y a resistir mejor las inconveniencias de la vida moderna. El ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

No se conocen con exactitud, la duración, intensidad y tipo de ejercicio necesario para provocar las diferentes adaptaciones e incidir selectivamente a distintos niveles. No obstante, se considera que en lo que hace referencia al estado físico y parte del psíquico, es necesario un estímulo mínimo para inducir en el denominado efecto del entrenamiento. Este efecto, para provocar modificaciones positivas en el aparato

cardiovascular. Tres son las cualidades físicas íntimamente relacionadas con la salud: la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad.

Se debe atender todos los aspectos de nuestro ser a fin de lograr una buena salud física. Las emociones positivas están directamente relacionadas con una mejor salud física. Debemos tratar de mantener el equilibrio en nuestras vidas.

Actualmente, un gran número de estudios demuestran y confirman los beneficios que generan el ejercicio regular en la salud física, mental y social de la población. Considerando este como un importante habito positivo de salud.

La educación física contribuyen con la formación integral del individuo sirviendo como medio para preservar y mejorar la salud física, fomentando el desarrollo de hábitos y conocimientos básicos para una conciencia ciudadana digna de conservación, defensa y mejoramiento del ambiente, la calidad de vida y el uso racional de los recursos naturales.

Cualquier ejercitación que mantenga el cuerpo en movimiento (y a cualquier edad) es algo saludable. Así el movimiento de por sí sería una de las claves principales. Ligamentos, tendones, articulaciones, músculos, son esos lugares del cuerpo que mientras se ejerciten adecuadamente mantendrán su actividad normal y prestación de soporte a toda la estructura del mismo. Incluyendo además, métodos de una correcta respiración, hacen que la sangre fluya oxigenada y limpia por todas las ramificaciones del cuerpo, a través de venas, arterias y vasos por todo el organismo. Esto también es apreciado para mantener no solo desde lo físico sino desde lo mental (correcta irrigación del cerebro) un control adecuado de nuestras funciones corporales, una mente despejada, propiciando incluso hasta un excelente balance emocional del sujeto.

Estos son signos evidentes de que cualquier individuo está en perfectas condiciones de salud; este estado se calcula con relación a expectativas funcionales; para hacerlo, lo normal es llevar a cabo exámenes periódicos que midan factores como la fuerza, resistencia, coordinación, agilidad y flexibilidad.

La práctica del deporte es saludable, se utiliza como un antídoto a los vicios, a la delincuencia, y a la violencia de cualquier tipo. Aprender estas disciplinas no es contraproducente para la salud, por el contrario, se observa en forma inmediata una mejora en la calidad de vida, esta calidad de vida se traduce estadísticamente en una buena salud. En el plano psicológico aumenta la autoestima, bajan los niveles de ansiedad, y de agresividad.

1.1.4 Cuerpo

El cuerpo se ha convertido en objeto de la Historia porque es tributario de condiciones materiales y culturales que han cambiado radicalmente a lo largo de los siglos.

El escaso análisis de carácter sociológico en torno al cuerpo en la comunidad, sobre todo en los aspectos relacionados con el ejercicio físico y el deporte, confirma la dicotomía clásica entre la mente y el cuerpo, separación que ha tenido como consecuencia un distanciamiento intelectual hacia todo lo que significaba corporeidad.

“El deporte delega en el cuerpo alguna de las virtudes más fuertes del alma: la energía, la audacia, la paciencia”. (VARIOS., Gran Temática Planeta: educación física y salud. Grupo Planeta. Tomado de Jean Giraudoux, 2003., p. 5)

El cuerpo y el alma se hallan ya separados: lo visible y lo invisible, lo que está destinado a perder su identidad y lo que siempre la conserva, lo mortal y lo divino. El cuerpo humano es capaz de liberar cantidades enormes de potencia o energía en cortos períodos de tiempo, asimismo es una maquinaria perfecta capaz de realizar trabajos muy sofisticados en condiciones normales.

En medicina oriental el cuerpo se ve integrado como un “todo” más que como la unión de partes separadas. El Ki (término de la cultura oriental que simboliza la

energía vital), existe en todas las cosas vivientes como la fuerza de vida básica que sostiene cada parte del cuerpo y sujeta todas estas partes como un todo. Indubitablemente la estructura ósea y los órganos internos no pueden existir el uno sin el otro, del mismo modo un músculo no se puede mover independiente del resto del cuerpo. Así pues, si la circulación del Ki controla todos los movimientos del cuerpo, todos los desequilibrios posturales se pueden ver como desequilibrios o distorsión del Ki.

La persona se manifiesta a través y con su cuerpo, pero esas manifestaciones, emociones, sentimientos pensamientos son parte de ese cuerpo. El ser ya no sólo "posee" un cuerpo sino que su existencia humana implica hacer, saber, pensar, sentir, comunicar y querer.

El lenguaje se une al cuerpo, y es así como los sentidos ocupan un lugar relevante en la formación de los alumnos.

La imagen corporal está en continua formación y variación, es un proceso siempre inacabado. El motivo fundamental de tal deseo de modificación del propio cuerpo puede que sea el superar la rigidez de la imagen corporal. Para modificar dicha imagen corporal el ser humano emplea diferentes mecanismos: la ropa, la cosmética, el perfume, el adorno, el tatuaje, la perforación, el corte e incluso la mutilación, la inserción de objetos en distintas partes del cuerpo, etc. La ropa ha tenido a lo largo de los tiempos varias funciones, primero la de protección, más tarde además la decoradora, y en la actualidad, sobre todo, la de transformadora de la imagen corporal.

Todas las disciplinas deportivas se deben iniciar con prudencia y moderación. Esto se hace para permitir al cuerpo adaptarse a una nueva actividad. Aquellos que comienzan de una manera creciente la práctica de algún deporte, producen un verdadero y efectivo cambio físico.

1.2 Artes Marciales

1.2.1 Filosofía

El concepto marcial deriva de Marte, dios de la guerra en la Antigua Roma. Esta terminología conviene clasificarla: por un lado, se refiere a la guerra propiamente, al dominio de las técnicas de combate. Pero, por otro, tienen un significado más interno, esotérico, en el que refleja el auténtico combate, el más duro, el que llevamos a cabo contra nosotros mismo.

Una filosofía implica una manera particular de pensar, o de ver las cosas. Lo que esencialmente distingue un arte marcial de un deporte de combate, es que el arte marcial tiene toda una filosofía detrás: trasciende los puros fines competitivos deportivos, apuntando a la práctica y eventual maestría en planos diferentes al del físico. No sólo se pretende entrenar el cuerpo para ganar campeonatos, ya que practicar a conciencia y plenamente un arte marcial comprende también el entrenamiento de la mente y especialmente del espíritu.

Los orígenes de las artes marciales son desconocidos. Se basan en leyendas que se remontan al Oriente del siglo VI. El nacimiento de la primera forma de arte marcial se le atribuye a un monje budista, Bodhidharma, que cruzó el Himalaya desde La India para llevar la doctrina de Buda a China. Éste se instaló en un templo Shaolin, donde desarrolló una disciplina no sólo física, sino mental y espiritual que sería el origen de la primera forma de lo que actualmente conocemos como artes marciales.

Las artes marciales orientales nacieron como resultado de la búsqueda del hombre de una disciplina que le enseñara a encontrar el equilibrio entre cuerpo y espíritu, basándose en teorías propias ya bien sea del “budismo Zen o del Taoísmo” (YRIBARREN De Acha, 1965.), entre otros. Así fueron naciendo y desarrollándose técnicas que han llegado hasta nuestros días, tales como el Karate, el Taekwondo, el Judo, el kung Fu, el Tai Chi y una larga lista de estilos más.

Posteriormente, se reconoce al concepto cuerpo como el arma más potente se extendió a lo largo de todo Asia, convirtiéndose en todo un método de combate aplicado en el campo de batalla, surgiendo así por primera vez el concepto de arte marcial, cuyo significado estricto es “arte militar“ (LAGARDERA Otero, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. , 2008., p. 187). Es decir, formas depuradas de combatir.

Las artes marciales crecieron en los ejércitos y las batallas, se desarrollaron con el espíritu del Budo. Cada técnica está acompañada de un código de ética y una moral muy alta siguiendo siempre un elevado sentido del honor.

Las artes marciales conllevan una filosofía, una manera de pensar o de ver las cosas inculcando valores como el honor, respeto, valentía, cortesía.

Las artes marciales intentan enseñar a mirar hacia el interior de sí mismo, nos moldean la personalidad y al uso correcto de la energía vital (KI). El Ki es la energía que todos poseemos, está en el aire que nosotros respiramos, en la comida que comemos y en el agua que bebemos, realmente todo es Ki, incluso hasta nuestros pensamientos están llenos de Ki. El artista marcial medita y desarrolla sus habilidades mentales llegando a trascender la mente.

El Arte Marcial y el Deporte se hermanan en la actividad del Combate. Es el momento del enfrentamiento, duro pero bello, dramático pero noble, definitivo pero autentico y único.

1.2.2 Beneficios de las artes marciales

Las artes marciales han existido por muchos siglos y partieron de la necesidad de mejorar las condiciones físicas de las personas, luego fueron adaptadas a la guerra y a la necesidad de sobrevivir.

Está comprobado que la práctica de artes marciales aumenta la autoestima y la afectividad y disminuye la agresividad y la disposición violenta. Además, no es una actividad exclusivamente para niños y adolescentes, sino que se adapta a todo tipo de caracteres y personalidades.

Las artes marciales giran en base a tres beneficios fundamentales:

- Beneficios físicos: Todas las Artes Marciales generen beneficios al cuerpo de las personas, les da fuerza en los músculos, huesos y articulaciones. Les permite tener mejor respiración y sistema inmunológico. También obtienen agilidad y flexibilidad, al igual que mejor agudeza visual.
- Beneficios mentales: Es relativamente fácil para alguien ganar una pelea en la calle, o defenderse, para esto no hace falta mucho entrenamiento. Sin embargo una persona que en momentos de estrés pueda calcular, dosificar y manejar a su antojo sus movimientos y pensamientos es lo que logra un artista marcial con mucho entrenamiento. Y esto no es solo para la eventual pelea callejera, también para la compleja vida de las personas.
- Beneficios Sociales: los beneficios de las artes marciales no son solo para el individuo. Al mejorar el individuo, mejora la sociedad. En un centro de enseñanza marcial la persona aprende disciplina, respeto por los demás, eficiencia y eficacia, trabajo en grupo y liderazgo. Todos estos elementos se forjan en el cuerpo y la mente de los practicantes, y no solo lo deben dominar dentro de su entrenamiento, sino casi automáticamente en la vida real, haciéndolos más seguros de sí mismos, conscientes de las debilidades y fortalezas propias y de otros, y de su papel dentro de la vida misma. (VARIOS., 2002., p. 213)

Las artes marciales pretenden transmitir al practicante, una muestra de total respeto sincero hacia todo cuanto le rodea. Incluso a las formas más insignificantes de vida aceptando y fluyendo armónicamente con las leyes de la naturaleza y del Universo.

En la medida en que se va progresando en el estudio de la práctica continua y paciente la visión de la realidad del mundo se ilumina, todo deja de ser lo que antes creíamos que era real. El ego (cólera, envidia, el rencor, falsedad, engaño, etc.) no encuentra espacio para clavar sus afiladas garras en nuestro interior. La meta de las artes marciales no es dejar abanando esta disciplina sino al contrario, emplear todo el tiempo de nuestras vidas para la práctica física, mental y espiritual del arte marcial, la herramienta que permitirá sobrepasar los límites de la máxima expresión como personas y seres humanos que somos, dando como resultado de personas útiles a la sociedad.

1.2.3 Inserción

Se relaciona que el ambiente influye poderosamente en el individuo. Un elemento significativo de este ambiente hace referencia al medio social. Este Entorno social permite determinar bastante lo que va a ser el sujeto socialmente en el futuro.

Por años la sociedad ha dependido de la educación como medio de prolongación de su espíritu, de su información y de su cultura. La educación de cada pueblo depende de su cultura y de los que ella misma necesite para su existencia, es decir la educación de los pueblos esta contextualizada, está creada y recreada según el contexto en el cual se desenvuelve el individuo.

El arte marcial es un arte de defensa propia y, un medio de mejorar y mantener la salud. Durante los últimos veinte años de ha explorado una nueva actividad que poco a poco ha estado emergiendo a un primer plano. Dicha actividad es la práctica de las artes marciales como un deporte.

Las artes marciales brindan las herramientas culturales necesarias para darle continuidad a la tradición de las artes marciales como un sistema de desarrollo personal y no solamente como medio de defensa personal.

La tradición no pasa por la no evolución de un estilo, sino por seguir respetando ese código, ese legado de conducta que nos dejaron los ancestros. En consecuencia de ello se afirma que la mayoría de los estilos marciales son tradicionales, mientras en su enseñanza se respeta a la persona humana sobre todas las cosas.

Los valores humanos son imprescindibles en un practicante de artes marciales, la salud física, emocional, mental y espiritual. Un artista marcial que no inculca los principios básicos como disciplina, orden, constancia, tolerancia, respeto, humildad, autoconfianza, seguridad, puede estar poniendo un arma en manos de alguien que no sabrá cómo utilizarla apropiadamente. Es por esto lo relevante, lo necesario de crear artistas marciales con una enorme capacidad de índole física, mental y emocional para no pelear, para no generar conflictos innecesarios. Todos los diferentes sistemas de defensa personal, tienen un trasfondo de superación personal y desarrollo integral del ser humano.

Las artes marciales tienen un enfoque basado en el cuidado del cuerpo, la defensa personal para alcanzar con ello un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Prácticas milenarias que enseñan a concentrarse, tener pleno dominio de sí mismo y hasta relajarse. Además, son sinónimo de respeto, disciplina, honestidad e integridad y pueden ser practicadas por cualquier persona, de cualquier edad.

Muchas personas comienzan a practicar un arte marcial como un medio de defensa personal otras como un deporte de competencia, pasatiempo y hasta para ejercitarse. Las enseñanzas que se imparten a los practicantes no tienen como fin volverlos agresivos, la meta no es la de pegarle al enemigo, a pesar que es verdad que las artes marciales nacieron y crecieron junto a los ejércitos y en los campos de batalla. Cada una de las técnicas utilizadas se encuentra acompañada de un código de ética y moral teniendo como premisa un elevado sentido del honor.

En definitiva, las artes marciales tienen como principio fundamental enseñarle al individuo a mirar hacia el interior de sí mismo, modelando su personalidad y logrando el uso correcto de la energía vital, representado por el Ki, la energía que toda persona posee. Tanto la honra, como la integridad y la valentía sumadas al respeto por los demás son los principios fundamentales de cualquier arte marcial.

1.3 Karate- Do

1.3.1 Historia del karate en la antigüedad



Gráfico 22. Letras japonés.

Fuente: (LÓPEZ Bondía, s.f.)

La historia del Karate está lleno de incertidumbre y de la mitología. En 1.500 años atrás, un joven monje budista Bodhidharma³ inventó un método de auto-defensa que fue, posiblemente, la forma original de Karate durante el siglo V o VI. Tránsito por la India a la China a través de la Cordillera del Himalaya, que utiliza sus manos para defenderse de la vida silvestre y los nativos hostiles. Su religión le impedía llevar y usar armas.

Una vez en China, se mezclaron con la población local, y se desarrolló un sistema de ejercicios físicos y técnicas de Yoga, que consistía en estirar las posturas y la respiración profunda. Finalmente, su sistema se convirtió en un arte marcial muy fuerte que dio a aquellos que la practicaban.

La historia del Karate-Do es incierta. Antes del sistema Bodhidharma, había muchas otras formas de sistema de lucha bien establecidas. Por tanto, es difícil saber con

³**Bodhidharma.** En el siglo VI d.C., en el sur de China aparece la figura de un solitario monje hindú, culto e inteligente llamado Bodhidharma, reconocido como el vigésimo octavo patriarca hindú del Budismo Zen y el primero del Budismo Chan en China. Al igual que muchos otros iniciadores de promover un movimiento espiritual innovador, su vida y obra viene envuelta de enigma.

Tomado de: (LAGARDERA Otero, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte., 2008., p. 228)

certeza si su sistema era de hecho el que dio a luz el Karate-Do como arte marcial de la humanidad que se llegó a conocer en el siglo XX.

Es posible que su sistema fuera sólo uno de los muchos sistemas que han contribuido al desarrollo del karate. Estas artes marciales incluyendo Bodhidharma fueron trasladadas de un lugar a otro por los comerciantes.

Okinawa, una isla entre Japón y Taiwán, fue uno de los lugares que se han beneficiado de esta manera de comerciantes ambulantes.

Los habitantes de Okinawa, en ese momento, practicaban un antiguo arte marcial chino llamado Chuan-Fa⁴ (el precursor de Kung Fu), y otro sistema de lucha llamado "Tode" (mano China). La combinación de estos sistemas de lucha se convirtió en una raza única, llamada Okinawa-te o simplemente "Te", que significa "mano". El original Te consistió en golpes, patadas y saltos, así como las técnicas de bloqueo.

El Karate originalmente significaba Mano T'ang, en referencia al arte marcial practicado en China durante la dinastía Tang entre los siglos VI y IX. Fue hasta finales de 1800 que el Maestro Funakoshi cambio la traducción de la palabra Karate en mano vacía. A partir de entonces, el Karate empezó a someterse a muchos cambios que hizo lo que es hoy.

空
手
道

El **karate-do** (kárate do, "el camino de la mano vacía"), es un arte marcial tradicional de origen okinawense.

La persona que práctica esta arte marcial se la llama **karateka** o **karateca**.

Gráfico 23. Letras japonés.

Fuente: (LÓPEZ Bondía, s.f.)

⁴ El **Chuan Fa** constituía una práctica antigua y reservada a una élite refugiada en las llamadas Sociedades Secretas, una de las más importantes es la del Loto Blanco. El Chuan Fa antiguo se basaba en la aplicación de la simbología, el símbolo se encontraba en la naturaleza, grabados e inscripciones de los templos. Un papel importante en la difusión del Chuan Fa en Okinawa lo juega la Comunidad de las 36 familias. En 1630 el Chuan Fa se fusiona con el To-De y de allí nace el TE. (Pereda, 2004)

1.3.2 Historia Moderna del Karate en el Japón y Antecedentes en Okinawa y China

1.3.2.1 La aparición del Karate Do en Japón en el siglo XX

La llegada del Karate a Japón se ubica en el mes de mayo del año 1922 (SHIHAN: POZOS & SENSEI: RESPLANDOR, 2004., p. 4), época en la cual el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición de Atletismo y educación física. El Maestro Gichin Funakoshi y Krayan Shudan (creador del estilo okinawense Chito Ryu), como presidente de la Asociación de Artes Marciales Okinawenses, fueron invitados a participar y demostrar las artes marciales de Okinawa ante miembros de la familia real Japonesa.

Gichin Funakoshi, considerado el padre del karate-Do moderno, practicaba con un poste para golpeo llamada makiwara.

Sin embargo, se sabe que el karate se origina a partir de los sistemas de combate existentes en la Isla de Okinawa, cuyo origen se remonta al kung-fu/wushu practicado por los chinos, adaptado conforme a la necesidad de los guerreros nobles de la isla o Pechin que proteger al último rey de Okinawa, Sho Tai. Se populariza finalmente en el Japón en siglo XX, gracias a la influencia de Gichin Funakoshi a partir de 1922, conjuntamente con Jigorō Kanō (fundador del Judo), quienes realizaron diversas demostraciones. Por otro lado, en el año 1929 el Maestro Kenwa Mabuni del estilo Shito Ryu se instaló en la ciudad de Osaka para enseñar su estilo de karate.

El Karate-do se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza Ki, la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades, trasladando gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto, generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente. En semejanza a la estocada o corte de una katana o sable japonés.

En 1949 se funda la Asociación Japonesa de Karate (JKA), que celebró los primeros campeonatos de Japón en 1957. La asociación pretendió agrupar a los diferentes estilos del arte, pero eventualmente se convirtió en la representante del karate Shotokan, versión JKA o Kyokai, como es conocido en Japón.

Los creadores del arte al haber mantenido inicialmente las artes de combate Okinawenses en secreto sólo dejaron lugar a especulaciones respecto al "verdadero Karate", que actualmente están cada vez más cerca de la autenticidad de éste, debido a las investigaciones históricas y de interpretación de las katas.

1.3.2.2 Karate Moderno

El Karate-Do tal como lo conocemos hoy, se debe a un habitante de Okinawa llamado Funakoshi Gichin y nacido en 1869.

Funakoshi estudió todos los métodos de combate enseñados por los mejores maestros de la época y analizando las distintas técnicas, eliminando lo que no le parecía convincente, conservando lo que consideraba lo más eficaz en una escuela y asimiló científicamente hasta el menor detalle, creó un método temible por su eficacia: el Karate-Do (DO: significa “el camino”).

Hasta 1922, el maestro Funakoshi no accedió a dar una demostración de Karate en Japón, pero el éxito fue prodigioso y paso el resto de su vida enseñando su arte en Japón.

Funakoshi fundador del Karate moderno, murió en 1957, después de haber formado a miles de adeptos que no tardaron en pasar al extranjero, dando a conocer el Karate al mundo entero.

Literalmente, Karate significa “mano vacía”, cosa que se debe interpretar de dos modos distintos:

➤ Mano Vacía de toda arma:

El Karate no se utiliza más que las naturales del cuerpo humano.

➤ Mano vacía de toda mala intención:

Por una parte el Karate es una disciplina noble que inculca el respeto al prójimo. Por otra, toda mala intención, como el odio, la ira, entre otras, impiden juzgar con calma y eventualmente, actúa con rapidez y eficacia. Dice una máxima que “en el Karate no se hace nunca el primer gesto”; se trata de un código de honor que prohíbe el empleo del Karate que no sea en caso de legítima defensa. (THOMPSON, 2009., p. 39)

El Karate es un método de autodefensa que utiliza científicamente los movimientos de los músculos del cuerpo.

El adepto del Karate se encuentra también para fortificar y endurecer los puños, los bordes de las manos, los codos, los pies en sí todo el cuerpo, convirtiéndose en armas muy peligrosas para el adversario.

Este adiestramiento físico va acompañado de un entrenamiento técnico que enseña a parar los ataques del adversario, a contraatacar, a hallar aberturas para golpear con rapidez y en un punto vital, consistiendo el objetivo en poner fuera de combate al adversario en un mínimo de tiempo. En su ataque, el karateka trata de usar toda la energía que existe en él y esta fuerza empleada a fondo, concentrada sobre el punto de ataque y liberada con la máxima celeridad, produce unos efectos devastadores.

Numerosas exhibiciones para el cine o en la televisión han mostrado a los Karatekas realizando verdaderas proezas: rompiendo gruesas planchas con el borde de la mano, quebrando tejas, ladrillos, piernas, entre otras. Aunque no correspondan al Karate propiamente dicho, tales proezas están destinadas a cautivar la imaginación del público, demostrándole lo que se puede llegar a conseguir gracias al entrenamiento en el Karate.

”El Karate-do no consiste tan sólo en adquirir una cierta destreza, sino también en dominar el arte de ser un miembro de la sociedad bueno y honesto”. (THOMPSON, 2009., p. 42)

El karate es un arte fascinante y emocionante, que está abierto para todos. El tamaño, el sexo y la altura no tienen importancia; se puede llegar a dominar siempre y cuando este arte marcial se aprenda de un sensei o maestro, que le guíe para poder dominar el arte y que sea capaz de defenderse al igual que adquirir otros beneficios que esté le brinda. Entre ellos, aumento de la confianza en uno mismo, mejora de la autodisciplina, un buen nivel de actividad física y autoprotección. La seguridad en uno mismo, se desprende un aura, que es una protección para no ser objeto de las violencias sociales.

1.3.3 Estilos

Dentro de los varios estilos se encuentran:

A. SHOTO-KAN

Fundador: GICHIN FUNAKOSHI

Características: predominio de la fuerza y de las posiciones bajas con los pies separados. Se emplea mucho la cadera y se utilizan muchas Katas (sucesión de movimientos encadenados).

B. GOJU- RYU

Fundador: CHOJUN MIYAGI

Características: gran importancia a la sensación y a los movimientos lentos, valorándose tanto los golpes duros como los suaves.

C. WADO -RYU

Fundador: HIRONORI ŌTSUKA

Características: estilo basado en la velocidad y en posiciones muy altas.

D. SHITO RYU

Fundador: KENWA MABUNI

Características: al igual que el anterior, es un estilo basado en la velocidad, la rapidez de acciones y la fuerza.

E. KYOKUSHINKAI

Fundador: MASUTATSU OYAMA

Características: en competición, se permite las patadas al cuerpo y a veces a la cabeza, al igual que los golpes con el puño al cuerpo, aunque no puñetazos. Se concede más importancia a la ruptura de maderas mediante golpes. Durante los entrenamientos se permite el uso de mascarar y de trajes acolchados.

Estos son considerados los cinco grandes estilos de Karate-do en Japón y en Okinawa. Existen actualmente más de trescientos estilos diferentes de Karate. Este gran número de estilos se debe a las diferentes formas de interpretación de las técnicas o a la personalidad de los fundadores.

1.3.4 Karate- Do Shotokan

The image shows the Japanese kanji for Shotokan. The character '松' (Matsu) is at the top, and '道館' (Dojo) is written vertically below it. The characters are in a bold, black, traditional style.

SHOTO = SEUDÓNIMO DEL SENSEI FUNAKOSHI

(Shoto es literalmente: "ondulación de los pinos bajo el viento")

KAN = LUGAR/CASA (VARIOS., "Gran Enciclopedia de los Deportes", 1995., p. 207)

Gráfico 24. Letras japones.

Fuente: (LÓPEZ Bondía, s.f.)

El Shotokan nace a manos de Gichin Funakoshi, a quien muchos consideran el padre del Karate Do. La diferencia entre el Karate de Sensei Funakoshi y el de los muchos otros alumnos era el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Para el año de 1891 la prohibición de las artes marciales en Okinawa era obsoleta y fue retirada, por lo que Sensei Funakoshi comenzó a dar clases al público. El 1 de abril de 1922 cuando el maestro Funakoshi inicia su primera clase en "La Escuela Normal Superior para Hombres" en Tokio.

En 1935 se decidió que se necesitaba un Dojo central (Hombu Dojo) por lo que se creó un Comité Nacional de Practicantes de Karate, para construir el mayor Dojo de Karate del mundo, el 29 de enero de 1936 sensei Funakoshi inauguró el Dojo que en la entrada tenía un letrero que decía Shotokan (la casa del Shoto). Shoto era el seudónimo que utilizaba el Maestro cuando joven y significaba "Olas de Pinos", ya que cuando joven, cerca de Shuri, su pueblo natal, observaba en el monte Tarao (Cola de Tigre), como el viento hacía que se movieran las copas de los árboles, lo que se asemejaba a las olas del mar. Por otro lado, el Tigre (además de su relación con el monte Tarao) emblema oficial de Shotokan, se basa en un diseño chino clásico que significa " El tigre nunca duerme"(Fig.2). Simboliza el estado de alerta de tigre listo para la acción y la serenidad pacífica de la mente.



Gráfico 25. Tigre Shotokan.

Fuente: (VARIOS, *La historia del Karate Do (Shotokan)*, 2008)

En 1951 la Fuerza Aérea Norteamericana instituyó un programa de entrenamiento de artes marciales. Enviaron sus instructores de entrenamiento físico al Kodokan en Tokio, para la instrucción en judo, karate, aikido y otras artes. Karate se enseñó bajo el liderazgo de la JKA, contando con Nakayama, Obata y Kamata como maestros. El problema con esto era que las personas que habían tenido un poco de entrenamiento limitado en karate-do, regresaron a los Estados Unidos y empezaron a enseñar un estilo propio. A mediados de los 50 había más de 200 versiones que se hacían llamar estilos de karate, muchas de ellas conducidas por personas con poco entrenamiento. Así que Masatoshi Nakayama, bajo la dirección de Funakoshi, creó el Programa de Entrenamiento de Instructores para asegurar la instrucción de calidad del verdadero karate-do. A partir de este programa se enviaron instructores alrededor del mundo para extender el karate-do de la JKA, conocido como "Shotokan".

Después de la II Guerra Mundial y tras la reconstrucción del Hombu Dojo varios de los alumnos de Sensei Funakoshi regresaron para formar la Nipón Karate Kyokai (NKK, Japan Karate Association) que se dedicó a unificar los Dojos y las universidades con el consentimiento de Funakoshi. En 1956 es formada por algunos alumnos tradicionalistas de Funakoshi la asociación Shotokai (camino al Shoto). El 26 de abril de 1957 muere sensei Gichin Funakoshi y en un monumento a su memoria quedan grabadas estas palabras que narran perfectamente la filosofía del Shotokan-karate: Karate ni sente nashi (en el karate no existe el primer ataque).

Actualmente el karate Shotokan ocupa una posición de peso en el mundo ya que es uno de los estilos más fructíferos y que más alumnos atrae. Se caracteriza por unas posiciones bajas y estáticas que otorgan mayor equilibrio y potencia a la hora de realizar las técnicas, así como un fuerte movimiento de cadera en la ejecución que propina más potencia, velocidad y penetración a las técnicas.

El Karate Do Shotokan en su esencia tradicional es un arte marcial que no depende de la fuerza muscular, ni de la fuerza bruta. El Karate Do Shotokan es el arte de abandonar la fuerza, tenemos que vaciar nuestra mente y a nosotros mismos para poder vencer a nuestros miedos, renunciar a la victoria y tomar la derrota como una gran experiencia es la meta superior.

“Un estudiante de Karate debe cultivar continuamente el espíritu de modestia y humildad y nunca olvidar mantener y demostrar buenos modales al tratar con otras personas. Del mismo modo debe tener el valor de enfrentarse incluso a una multitud de decenas de miles de enemigos, si es por el bien de la justicia”. (DELCOURT, Técnicas del Karate: método completo hasta el grado de cinturón negro. Frase: FUNAKOSHI, Gichin., 1992., p. 70).

La filosofía del Karate Do Shotokan se centra en que el espíritu no debe permanecer en una actitud tranquila aunque el cuerpo se encuentre en una postura tranquila. El espíritu no debe actuar rápidamente aunque el cuerpo actúe rápidamente. El espíritu no debe seguir al cuerpo, ni el cuerpo al espíritu. El fondo del espíritu debe ser fuerte aunque su superficie sea débil.

El espíritu debe ser impenetrable para los demás. Hay que conservar un espíritu derecho aunque el cuerpo sea grande o pequeño. Es importante que en el espíritu no haya ningún sentimiento de debilidad hacia sí mismo.

1.3.4.1 Características

Básicamente casi todos los movimientos de Shotokan son ejecutados en líneas directas moviéndose hacia delante o hacia atrás. Sus posturas se hicieron más largas y bajas, con un énfasis mucho mayor sobre la generación de potencia mediante el espasmo muscular.

En competencia los karatekas pueden moverse de modo ligero con un centro de gravedad relativamente elevado, pero en el momento de golpear adoptan una postura baja bastante fuerte.

Éste estilo se caracteriza por su gran asentamiento en todas las posiciones, se utiliza el Hanmi o posición de costado del tronco en algunas posiciones de defensa y ataques con el tronco a 45°. Los giros de cadera son sumamente amplios, rápidos y sin rigidez; manteniendo siempre la misma altura, produciendo una tensión para buscar la mayor velocidad, potencia y alcance en las técnicas. Los giros de la cadera

van acompañados con la torsión del torso en el mismo sentido de la técnica, ejemplo: en Soto Uke, Kizami Tzuki, Gyaku Tzuki y otras técnicas, los giros de cadera se establecen en la rotación y en la traslación.

En las defensas y ataques deben ponerse énfasis en el Híkite (tracción de la mano hacia la cintura) y el giro de cadera; las defensas pueden convertirse a su vez en ataque. Gichin Funakoshi fue también un gran creador y exponente de katas; por eso el Shotokan hace gran énfasis en ellas.

En conclusión, el estilo Shotokan se caracteriza por la solidez de las posiciones (posiciones bajas), potencia, y trabajo de cadera.

1.3.5 Dojo Kun



Gráfico 26. *Dojo Kum*.

Fuente: (HERNANDÉZ, 2007)

El Dojo Kun es una serie de preceptos que suelen estar colgadas y escritas en Kanji (Ideogramas Japoneses) en la pared de los Dojo de las artes marciales japonesas modernas del Karate o del Judo, y en el arte marcial del Aikido estas disciplinas, se encuentran incluidas en el formato del Gendai Budo.

Son un método de autodisciplina y dominio de uno mismo, al hacer que el individuo deba realizar algo de una manera precisa. De esta manera, los ritos como el Dojo Kun, garantizan que la sociedad, el Estado, la familia y la escuela funcionen correctamente, ya que las acciones del gobierno deben tener orden y jerarquía.

El Dojo- Kun se dice cuando se hacen reverencias, antes de que empiece la clase o al finalizarla. Es la filosofía de la organización o las reglas del Dojo a las que todos deben adherirse. Generalmente será un sensei quien exprese el Dojo-Kun. Muy a menudo los estudiantes repetirán las órdenes en voz alta. Una vez esto, se hacen las reverencias.

1. Los estudiantes se preparan para la posición de reverencia.
2. Los estudiantes hacen una reverencia al sensei, “sensei ni rei”.
3. Los estudiantes se hacen una reverencia unos a otros, “Otagai ni rei”.
4. Proclamación del Dojo-Kun.(Ver Gráf. 27)



Gráfico 27. *Saludo Rei*

Fuente: (MORAL, s.f)

A continuación se muestra el Dojo Kun, perteneciente al arte marcial del karate Do estilo Shotokan, escrito por su fundador Gichin Funakoshi:

<p>一、血気の勇を戒むること</p>	<p>1.- Intentar perfeccionar el carácter (Formación de la personalidad) JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO JINKAKU - CARÁCTER KANSEI NI - PERFECCIÓN TSUTOMU - OBJETIVO, INTENCIÓN</p>
<p>一、礼儀を重んずること</p>	<p>2.- Ser correcto, leal y puntual (Rectitud) MAKOTO NO MICHIO MAMURU KOTO MAKOTO - VERDAD, HONESTIDAD MICHI - CAMINO MAMURU - GUARDAR, TENER SIEMPRE EN MENTE</p>
<p>一、努力の精神を養うこと</p>	<p>3.- Tratar de superarse (Esfuerzo y constancia) DORYOKU NO SEICHIN-O YASHINAU KOTO DORYOKU - PERSEVERANCIA SEICHIN - ESPIRITU YASHINAU - ALIMENTAR SIEMPRE LA IDEA</p>
<p>一、誠の道を守ること</p>	<p>4.- Respetar a los demás (Respeto a los demás) REIGUI-O OMONZURU KOTO REIGUI-O - ETIQUETA, RESPETO OMONZURU - RESPETO</p>
<p>一、人格完成に努むること</p>	<p>5.- Abstenerse de comportamientos violentos (Reprimir la violencia) KEKI NO YU O IMASHIMURU KOTO KEKI NO YU - AGRESIVIDAD IMASHI MURU - CONTROL</p>

1.3.6 Normas del Dojo

Las presentes normas han sido diseñadas con el firme propósito de mantener la tradición del Karate Do, como un Arte Marcial destinado al perfeccionamiento físico, mental y espiritual del estudiante; cultivando el honor, el respeto y la cortesía como elementos fundamentales para el desarrollo de la personalidad, demás está mencionar que sirve de guía para que los estudiantes puedan establecer sus parámetros de comportamiento disciplinarios. Cabe mencionar asimismo que muchas de estas normas son simples buenos modales que toda persona debe conservar dentro de la sociedad y también comportamientos que mandan del sentido común.

A continuación se detalla en forma ordenada las conductas a seguir desde la llegada hasta la salida del Dojo.

- a) Cuando llegue al Dojo, es obligatorio saludar a las personas presentes y los presentes contestar el saludo. Seguramente al llegar no todas las personas son estudiantes de Karate do, habrá seguramente padres o madres de familia o personas asistentes al Dojo por algún motivo; de todos modos es obligación del estudiante saludar, este saludo debe hacerse inclinando la cabeza (reverencia) y pronunciando OSS.

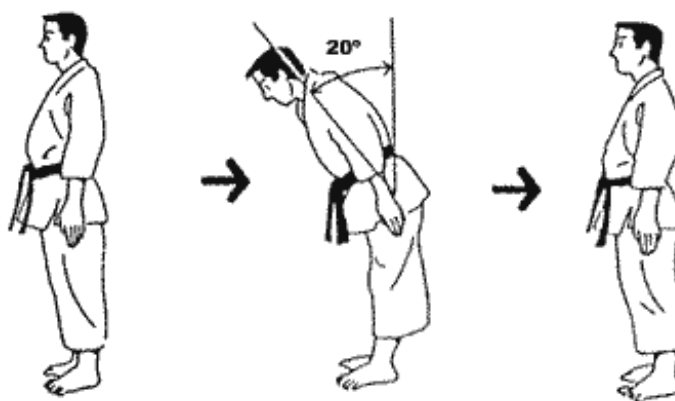


Gráfico 28. *Saludo (OSS).*

Fuente: (MORAL, s.f)

- b) Para ingresar al Dojo, primero debe cerciorarse de estar correctamente uniformado y preparado para los entrenamientos. Seguramente muchos de los estudiantes asistirán ya uniformados, los que no lo hicieran así deberán cambiarse en el camerino. No está permitido cambiarse en otro lugar que no sea éste. Asimismo deben prepararse para las clases haciendo uso de los servicios higiénicos y usándolos adecuadamente.

El uso del uniforme de Karate do (Karategui) del Dojo es obligatorio, no está permitido el uso de otro tipo de uniforme, tampoco otra ropa no indicada para el entrenamiento. Asimismo el uniforme debe ser usado correctamente, cuidando la etiqueta y la higiene. En todo momento el uniforme debe lucir impecable. La etiqueta es intrínseca al buen estudiante de Karate do.

Las damas están permitidas de usar un polo debajo del uniforme. No está permitido el uso de cualquier aditamento de mano, cuello, pies, etc. Asimismo está prohibido ingresar al Dojo con cualquier implemento musical, visual y/o de comunicación. Los celulares deberán ser apagados hasta el término de la clase. El entrenamiento es un espacio de tiempo que dedicamos no sólo a nuestra ejercitación sino también al desarrollo espiritual y emocional, debemos dejar de lado por este espacio de tiempo cualquier cosa que altere este objetivo.



Gráfico 29. *Karategui*.

Fuente: (NÚÑEZ Beraun, s.f)

- c) Es importante que los estudiantes cuenten en cada clase con una cantidad de líquido necesario para su hidratación (agua). El instructor dará el permiso necesario para poder hidratarse, no se podrá beber dentro del tatami. Es necesario conservar la higiene, la cual brinda salud a uno mismo y a los demás.



Gráfico 30. *Composición del cuerpo.*

Fuente: (VARIOS, Mi clase y yo, 2012)

- d) Al ingresar al Dojo es obligatorio hacer un saludo general (reverencia), si la clase va a comenzar proceder inmediatamente a formar para los saludos. El instructor debe ser el primero en formar. Los estudiantes formarán por orden de grado, siendo los estudiantes más avanzados los que se formen al inicio y los demás estudiantes a continuación. Si existiesen dos o más alumnos del mismo nivel, se formará primero el que más tiempo tiene en el nivel. Si los alumnos son del mismo nivel pero de diversas edades, se formará primero el de mayor edad (el instructor tiene la potestad de ubicar de acuerdo a su criterio al de mayor edad primero en la formación, no importando el nivel).

El alumno o los alumnos avanzados (Sempai) se formarán al lado derecho de la formación. Si es necesario hacer más de una fila, estas deben mantener el orden indicado. El Sensei se formará frente a los estudiantes, el dirigirá los saludos o indicará quien lo haga.

El orden correcto de los saludos debe respetarse, así de este modo si se saluda de pie (Ritzu Rei), se comenzará con el saludo al Shomen (parte central) donde se ubica el retrato del Sensei Gichin Funakoshi, luego se procederá a saludar al retrato del maestro o los maestros que se ubiquen en la parte central, estos saludos solamente serán realizados con una reverencia, no se pronunciará Oss y el orden es primero la derecha y luego la izquierda.

A continuación se procederá con el saludo al Sensei, luego al Sempai y finalmente a los Otagaini (compañeros), estos saludos se realizan con una reverencia y acompañado de un Oss.



Ritzu-Rei

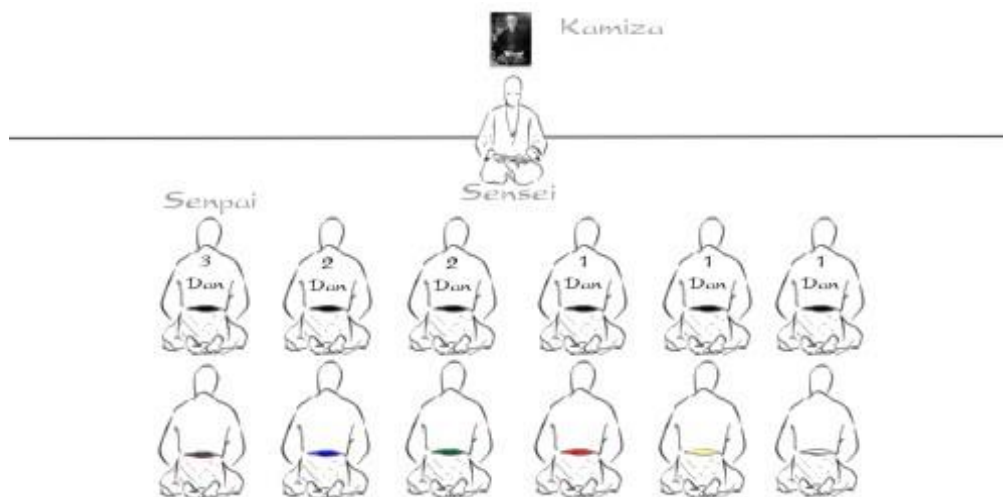


Gráfico 31. Saludo Dojo.

Fuente: (MORAL, s.f)

Si el saludo se va a realizar desde la posición de Seiza (Rodillas), a este saludo se le denomina “Za Rei”, este debe comenzar con el saludo de pie (en Musubi Dachi), para luego mandar a Seiza. Adquirida la posición de rodillas, se procederá a hacer los mismos saludos que se hacen de pie respetando el orden indicado.



Seiza

Gráfico 32. *Saludo Seiza.*

Fuente: (MORAL, s.f)

Todos los saludos deben ser ordenados de manera enérgica y eficaz. El saludo de despedida es idéntico al del ingreso, agregando al final el saludo entre los compañeros, el orden es el de menor grado se adelanta para saludar al de mayor grado y luego saludo al compañero que está a continuación de él, este procedimiento lo sigue el compañero que no fue saludado y que se ubica a continuación del que fue saludado.

El Dojo Kun (código de ética) debe ser pronunciado obligatoriamente al inicio de clase inmediatamente a continuación de los saludos iniciales. Necesariamente debe hacerse desde la posición de Seiza y previo a un saludo general, este debe ser dirigido por el Instructor o el alumno designado para ello, siempre debe ser dirigido en forma enérgica y repetida de la misma manera por los estudiantes. El pronunciamiento debe ser español pero además debe ser pronunciado en japonés.

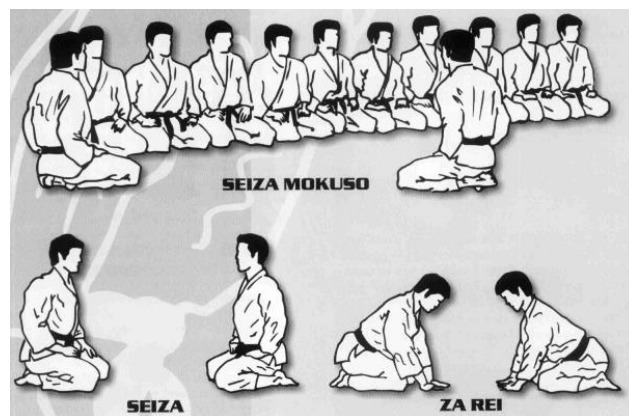


Gráfico 33. Ceremonia *Dojo Kum*.

Fuente: (MORAL, s.f)

- e) Si el alumno por algún motivo y extraordinariamente llega tarde, deberá ingresar a clase previa autorización del instructor, el procedimiento manda que al ingresar al tatami salude con una reverencia e inmediatamente ubicarse al lado derecho del tatami donde realizará Mokuso (meditación), por el espacio de tiempo designado por el instructor (y por cada minuto tarde un minuto de Mokuso). Si llega con una tardanza mayor de 15 minutos, el estudiante no ingresará a clases, obligatoriamente deberá permanecer en los asientos observando la clase. Luego de permanecer en Mokuso podrá ingresar previa autorización del instructor, comenzará ingresado rápidamente por la derecha hasta la parte central y proceder a saludar al Shomen, luego al Sensei, luego al Sempai y finalmente a los Otagaini, finalizando los saludos se dirigirá a la clase y pronunciará “Shitsurei Shimasu” (discúlpeme por mi atraso) y mucho más rápido se ubicará al final de la formación para integrarse a los entrenamientos, no importando que nivel tiene, sólo podrá ubicarse en su lugar cuando el instructor lo autorice.



Gráfico 34. Modo de espera.

Fuente: (MORAL, s.f)

- f) No está permitido quitarse ninguna prenda durante la clase, si necesita acomodarse parte de su uniforme, deberá dirigirse al Sensei y pedir autorización, si el Sensei considera necesaria esta autorización, el estudiante podrá arreglarse, para lo cual se deberá dirigir a la parte derecha o izquierda del tatami y proceder a arreglarse de espaldas a la clase, terminado este arreglo deberá solicitar autorización para su reincorporación a clases.

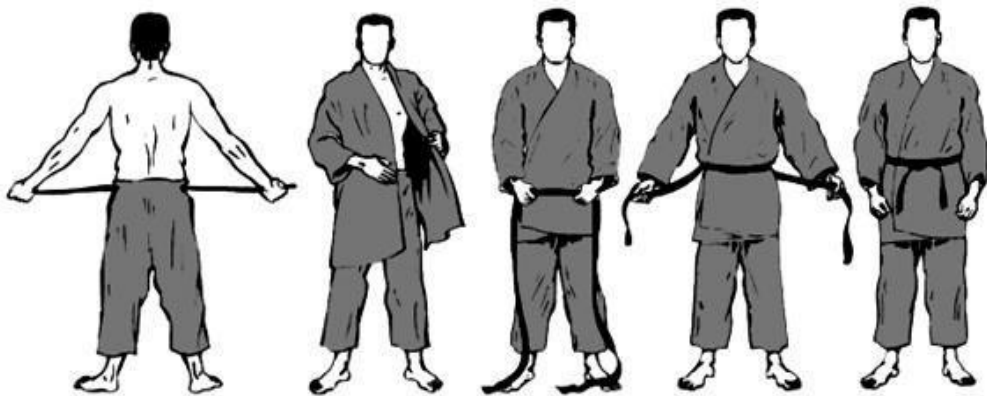


Gráfico 35. Colocarse el Karategui.

Fuente: (GALLENI, 2011)

- g) Para dirigirse al Sensei deberá hacerlo con mucho respeto. Siempre debe pronunciar “Oss Sensei” y luego comunicar lo deseado, nunca debe obviarse estas palabras. Jamás se dirija al Sensei por su primer nombre. No interrumpa al Sensei mientras habla y guarde siempre silencio. No haga intervenciones desacertadas ni haga comentarios inapropiados.

Respetar el silencio mientras entrena, durante el entrenamiento no se debe conversar, menos criticar ni fijarse de los demás. Cuando tenga que hablar hágalo en forma clara y precisa, evitando adjetivos y siendo concreto en lo expuesto. Es importante precisar que está prohibido comer, mascar chicle, etc. en clases. Es importante tomar en cuenta también que deberá evitar comer por lo menos una hora antes del inicio de clase.

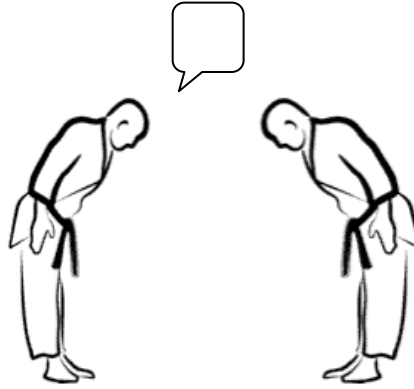


Gráfico 36. *Respeto Sensei* .

Fuente: (VARIOS, Karate Do, 2008)

- h) Cuando se le solicite adquirir una determinada posición y/o ubicación, hágalo a la brevedad moviéndose lo más rápido posible. Tome mucha atención a las indicaciones del Sensei y responda siempre a las instrucciones con un fuerte Os. Siempre que tenga que desplazarse hágalo por detrás de las filas, nunca cruce ni pase por delante de los demás.

Escuche, mire y tome mucha atención a las indicaciones del Sensei, es importante tomar en cuenta esto ya que el cumplimiento de esta indicación depende el correcto entendimiento y aprendizaje. Respete mucho a su Sensei, la fortaleza de toda la enseñanza se basa en la obediencia y confianza hacia él. Tome en serio su entrenamiento, no pierda el tiempo, entrene responsablemente, no actúe desatentamente, su entrenamiento no es cuestión de risa. Un karateca debe estar siempre atento, preparado y tener un buen comportamiento. Los alumnos de mayor nivel tienen la responsabilidad de respetar fehacientemente estas indicaciones.

El Dojo es un lugar que debemos respetar, no es un simple gimnasio ni tampoco un lugar común de ejercitación física; el Dojo es aquél lugar destinado al perfeccionamiento y desarrollo integral, en el cual las personas han dedicado su tiempo y esfuerzo, es el lugar donde el maestro guía en el camino (Do), y en el cual se entrena con mucha responsabilidad. En sí es el lugar en donde se busca el camino.

Todo aquel que lo practique está obligado a cumplir con estas normas, desde el Maestro (Sensei), hasta el alumno más novato, mayor responsabilidad tienen aquellos que tienen cierto tiempo entrenando Karate Do, y sobre todo aquellos que se dedican a la Instrucción. El Maestro es el espejo en el que se miran los estudiantes y debe mantener una correcta imagen.

1.3.7 Calentamiento del cuerpo antes de empezar el entrenamiento

Junbi Undo (Ejercicios preparatorios)

Es importante comenzar el calentamiento con ejercicios ligeros para precalentar los músculos, activar todas las articulaciones del cuerpo y hacer circular la sangre. Después de estos ejercicios preliminares, nuestro cuerpo estará preparado para comenzar un entrenamiento duro. Estos sencillos ejercicios ayudan a mejorar nuestras técnicas de karate y también a despertar nuestro entusiasmo. Estos ejercicios están destinados a servir como una forma de entrenamiento mental y físico para toda la vida.

Los ejercicios preliminares comienzan con un estiramiento de las articulaciones de los:

- Dedos de los pies

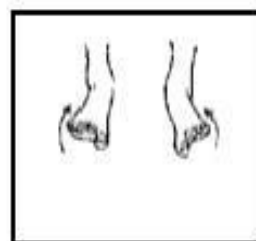
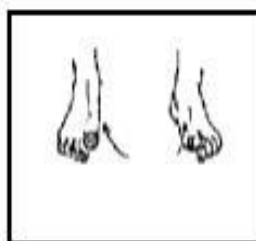
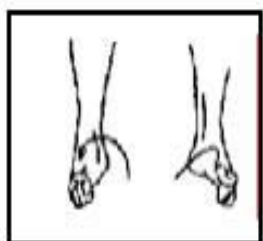


Gráfico 37. *Dedos de los pies.*

Fuente: (Higaonna, 2008)

- Ejercicios de estiramiento para los tobillos y el tendón de Aquiles

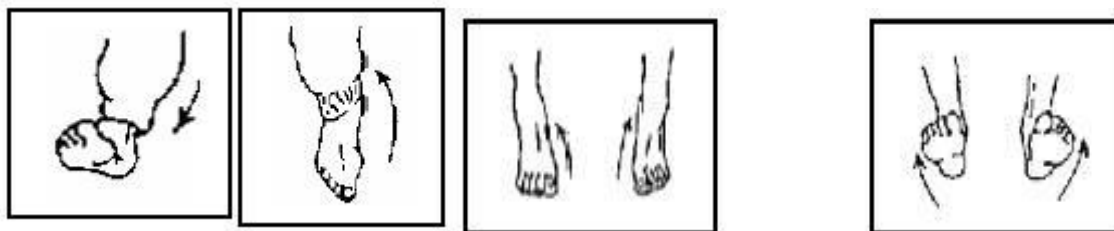


Gráfico 38. *Estiramiento para los tobillos y el tendón de Aquiles.*

Fuente: (Higaonna, 2008)

- Estirando piernas y rodillas

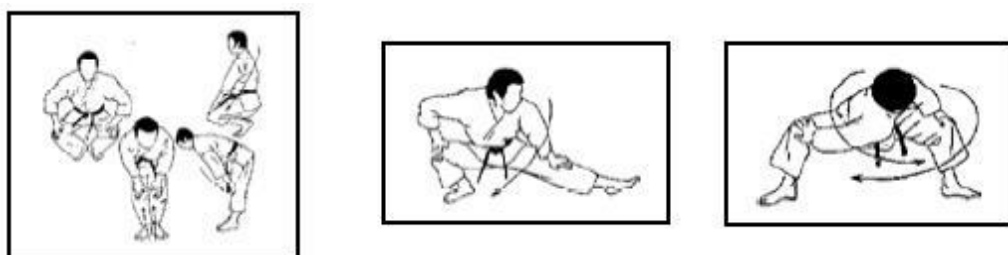


Gráfico 39. *Estiramiento de piernas y rodillas.*

Fuente: (Higaonna, 2008)

- Un estiramiento del torso,

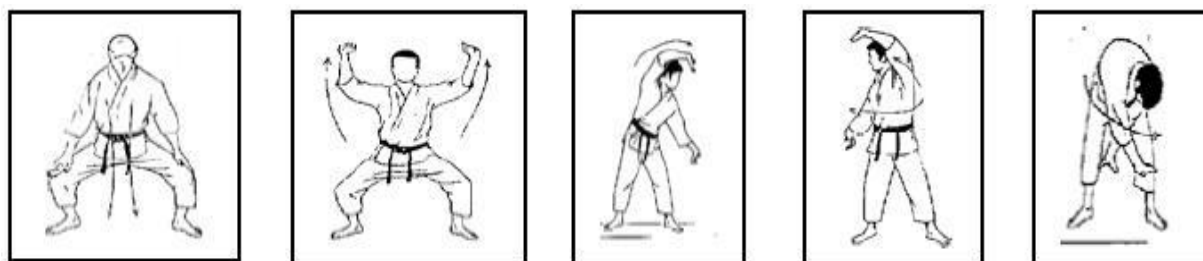


Gráfico 40. *Estiramiento de torso.*

Fuente: (Higaonna, 2008)

- Estiramiento de las muñecas,

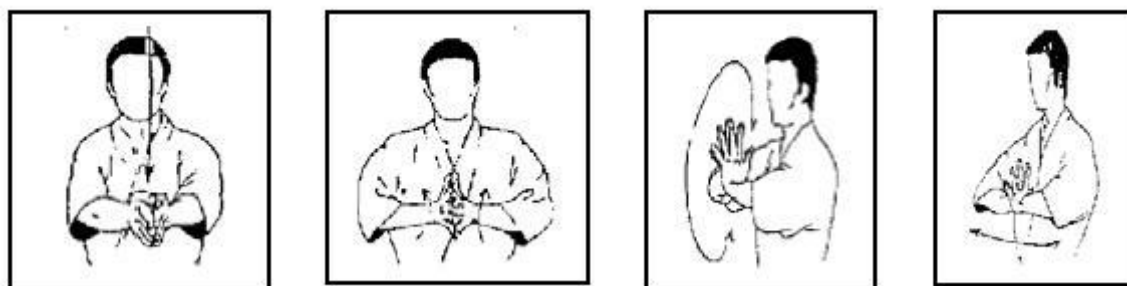


Gráfico 41. *Estiramiento muñecas.*

Fuente: (Higaonna, 2008)

- Finalizando con ejercicios para el cuello.

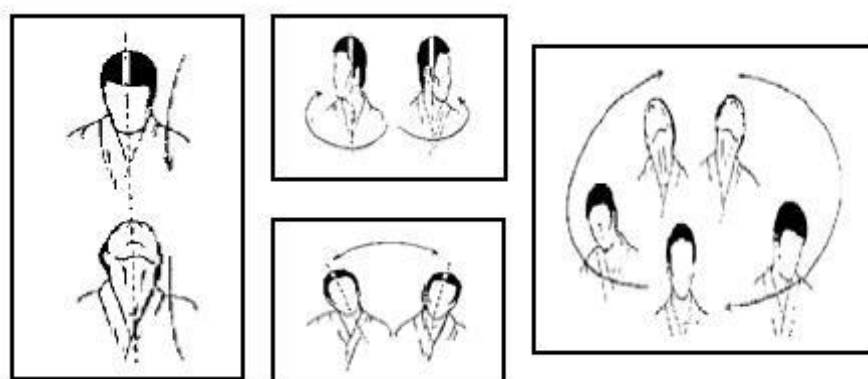


Gráfico 42. *Estiramiento cuello.*

Fuente: (Higaonna, 2008)

Los estudiantes deben procurar inspirar y espirar correctamente mientras hace cada ejercicio. Hacer los ejercicios con una respiración correcta ayuda a mejorar la circulación de la sangre y fortalece los órganos internos, al tiempo que facilita el desarrollo muscular. Por estas razones, es importante hacer los ejercicios preliminares antes de comenzar el entrenamiento formal de Karate.

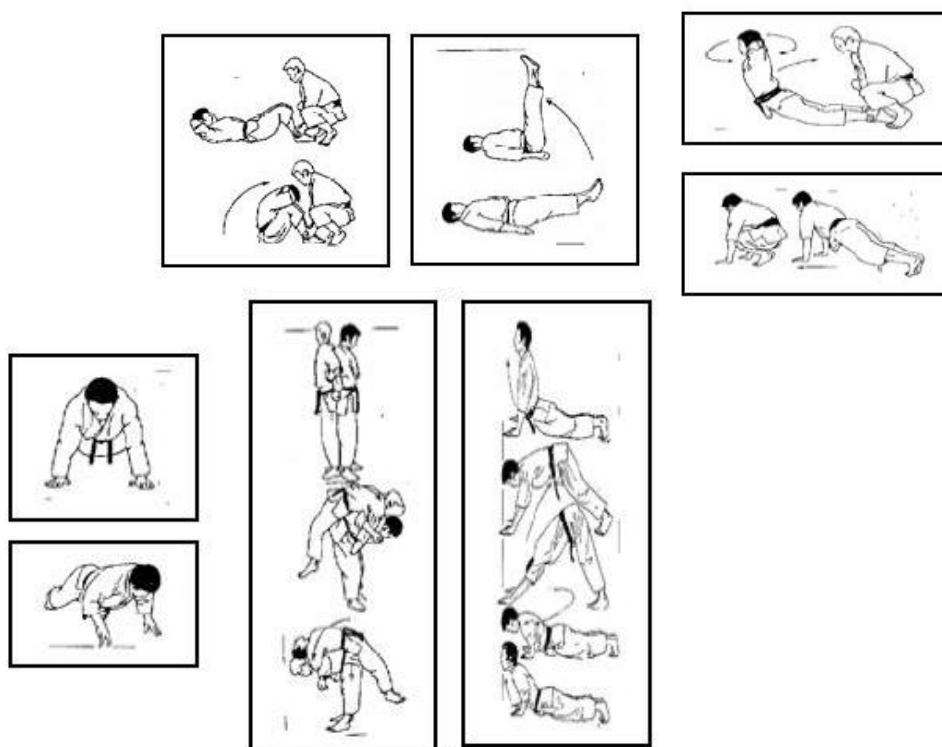


Gráfico 43. *Estiramiento.*

Fuente: (Higaonna, 2008)

En este entrenamiento se realizan ejercicios de flexibilidad de las articulaciones, obteniendo mayor movilidad en ellas, y ejercicios de elasticidad muscular para lograr una mayor agilidad en la práctica deportiva.

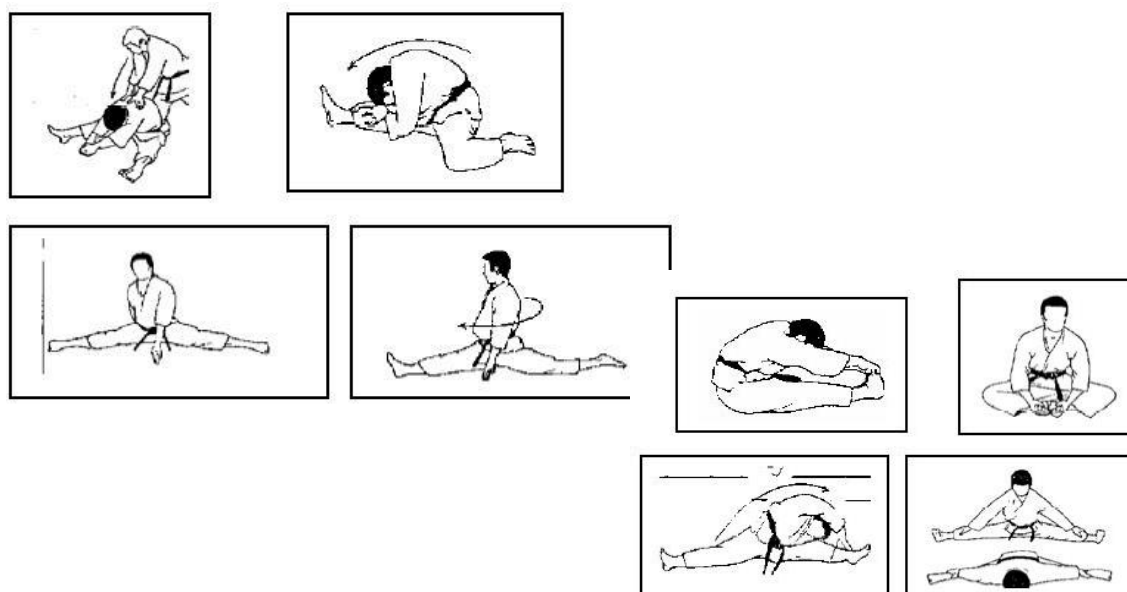


Gráfico 38. *Estiramiento*

Fuente: (Higaonna, 2008)

1.3.8 Vestimenta

La vestimenta o uniforme que se utiliza en el Karate se llama Karategi o Karategui y tambien puede recibir el nombre de Reikogi. Esta compuesta de una chaqueta sin botones, generalmente de algodón, que recibe el nombre de Uwagi y un pantalon confeccionado en le mismo material llamado Zubon, ambos de color blanco.

El Uwagi se viste cruzado la solapa izquierda sobre la derecha en el caso de los hombres y a la inversa en las mujeres, manteniendo la tradicion de los samurai, que al portar la Katana en el lado izquierdo, evitaban asi que esta dudiese enganhrse al desenvainar.

El Zubon suele llevar un cordon o goma de ajuste en la cintura y es amplio tanto de tiro como de pierna para facilitar los movimientos. El Karategui va acompañado de un cinturon que recibe el nombre de Obi para atar el Uwagi y que ademas indica el grado del Karateka.

Existen dos tipos de Karateguis, el de Kumite, que es mas ligero y el de Katas, mas grueso y pesado.



Gráfico 38. *Karategui.*

Fuente: (VARIOS, KARATEMANÍA, 2009)

1.3.8.1 Grados y color del Obi o cinturón de Karate

Antiguamente solo había dos grados, el del alumno o Soninza con cinturón blanco y el del maestro o Sensei con cinturón negro. Posteriormente se establecieron los distintos grados emulando al Judo.

En el Karate los grados establecen una jerarquía dentro del Dojo que va desde los niveles más bajos conocidos como Kyu hasta los más altos llamados Dan. Los Kyu se otorgan en orden descendiente, así el principiante comienza con el séptimo Kyu que corresponde al cinturón blanco y va escalando puestos hasta llegar al primer Kyu que corresponde al cinturón marrón.

El paso de un grado Kyu a otro se realiza bajo la única responsabilidad del Sensei sin meditación de ninguna entidad u organismo superior como en el caso de la otorgación de los grados Dan.

Un vez que se llega al cinturón negro es como terminan un camino para empezar otro, ahora los grados son en orden ascendente desde el 1º Dan hasta el 6º Dan. A partir del 6º Dan se puede cambiar el cinturón por uno blanco o rojo y el 9º y 10º Dan puede portar uno de color rojo, pero muchos maestros siguen llevando el cinturón negro aun estando en posesión de los grados más altos.

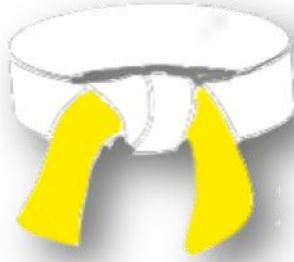
- Cinturón blanco

Simboliza la nada, la ingenuidad, la limpieza, la pureza y originalidad.

Significa un nacimiento o principio, de una semilla. Un estudiante de Cinturón Blanco es un principiante en busca de conocimiento del arte. El Cinturón Blanco es el comienzo del ciclo de vida, y representa la semilla ya que se encuentra debajo de la nieve en el invierno. También hay cinturones intermedios como el cinturón blanco puntas amarillas que sirven de motivación para el alumno.



10º Kyu



9º Kyu

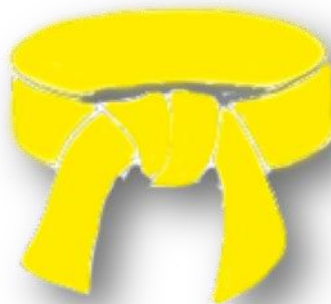
Gráfico 46. Cinturones blanco y punta amarillas 10º y 9º Kyu.

Fuente: Autor.

- Cinturón amarillo

Simboliza la luz, el despertar, el amanecer, el arte, el descubrimiento, el realismo.

Representa los primeros rayos de sol que brilla sobre la semilla que genera una nueva fuerza con el comienzo de una nueva vida. Un estudiante cinturón amarillo reciba su primer rayo de conocimiento, de abrir su mente a las enseñanzas de sus instructores.



8º Kyu

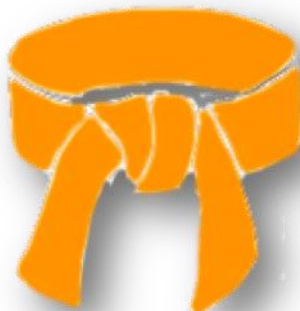
Gráfico 47. Cinturón amarillo 8º Kyu.

Fuente: Autor.

- Cinturón naranja

Simboliza la ilusión, el despertar.

Representa el creciente poder del sol, ya que calienta la tierra para prepararse para un nuevo crecimiento en la primavera. El Cinturón Naranja está comenzando a sentir su cuerpo y la mente abierta se desarrollan.



7º Kyu

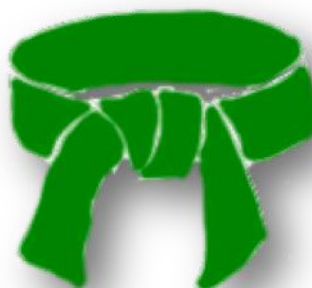
Gráfico 48. *Cinturón naranja 7º Kyu.*

Fuente: Autor.

- Cinturón verde

Simboliza la esperanza, la fe, el crecimiento hacia lo natural y espontáneo.

Significa el crecimiento de la semilla que brota de la tierra llegando hacia el sol y comienza a crecer en una planta. Un estudiante aprende cinturón verde para fortalecer y perfeccionar sus técnicas.



6º Kyu

Gráfico 49. *Cinturón verde 6º Kyu.*

Fuente: Autor.

- Cinturón azul

Simboliza idealismo, apertura hacia nuevos horizontes de todo tipo.

Representa el cielo azul como la planta sigue creciendo hacia ella. Un estudiante cinturón azul se mueve hacia arriba en la clasificación más alta así como la planta crece más alto. La luz alimenta la planta para que pueda seguir creciendo. El estudiante se alimenta del conocimiento adicional del arte para que su cuerpo y su mente sigan creciendo y desarrollarse.



5º Kyu

Gráfico 50. *Cinturón azul 5º Kyu.*

Fuente: Autor.

- Cinturón violeta

Simboliza la ilusión, fe, intimidad, sublimación, devoción, dignidad, sacrificio, calma y autocontrol.

Representa el color de la perseverancia e indica ausencia de tensión. Es la manifestación de deseos muy profundos.

Es empezar a tener confianza en sus conceptos e indica que el hombre se está despojando de lo mundano para entrar en el dominio de lo trascendente.

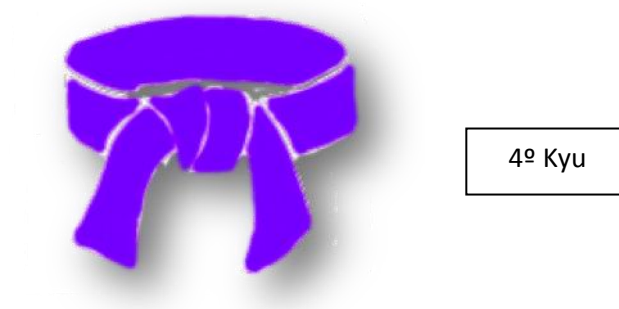


Gráfico 51. *Cinturón violeta 4º Kyu.*

Fuente: Autor.

- Cinturón marrón

Simboliza la iniciación al conocimiento, diplomado, la consolidación de las raíces y asentamiento de la base de conocimientos. Representa la maduración de la semilla, un proceso de maduración y cosecha. Un Cinturón Marrón es un estudiante avanzado cuyas técnicas están empezando para madurar, y él está empezando a comprender el fruto de su arduo trabajo como un principiante.

- Grado 3º Kyu – Cinturón Marrón



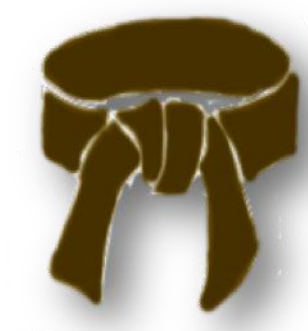
Aptitud de la inteligencia para conocer los principios del ser y la técnica.

Simboliza la filosofía humana. Significa solidez, solidaridad y práctica. Se relaciona con la tierra. Este color contribuye a la siembra y a la cosecha para que sean abundantes.

Gráfico 52. *Cinturón marrón 3º Kyu.*

Fuente: Autor.

- Grado 2° Kyu – Cinturón Marrón



Es calidad en el ser y en la práctica del arte.

Significa el conocimiento de sí mismo perfeccionado por el artista marcial. Es el nivel donde se medita sobre el verdadero objetivo del arte.

Gráfico 53. *Cinturón marrón 2° Kyu.*

Fuente: Autor.

- Grado 1° Kyu – Cinturón Marrón

Es el color de la responsabilidad y el del saber científico y experimental.

Es el que ha experimentado en la escuela de la vida y está devuelta a casi todo.



Es la iniciación al conocimiento. Es comenzar a promover la búsqueda del alto aprendizaje, del origen y principio de las cosas y es empezar a dominar el arte. Es el cielo en el atardecer.

Gráfico 54. *Cinturón marrón 1° Kyu.*

Fuente: Autor.

- Cinturón Negro

Simboliza la acumulación de los conocimientos durante años de práctica y lo contrario al cinturón blanco.

Representa la oscuridad más allá del sol. Un Cinturón Negro busca el conocimiento nuevo y más profundo del arte. A medida que comienza a enseñar a los demás, que las plantas dan nuevas semillas y los ayuda a crecer y madurar. Sus alumnos, muchos de los cuales formarán raíces en el arte, la flor y crecer a través de las filas en un proceso interminable de auto-crecimiento, el conocimiento y la iluminación.



Gráfico 55. *Cinturón negro 1º Dan.*

Fuente: Autor.

- Grado 1º Dan – Cinturón Negro

Es quien comienza a dominar el arte con madurez y profesionalidad con valores del conocimiento, la seriedad y la nobleza. Adquiere noción de las cosas mediante el ejercicio del entendimiento, formar de sí su propio y exacto juicio.

Yace la sencillez y sinceridad como una roca que se forma a partir de todo cuanto existe, la que la naturaleza tarda mucho tiempo en formar. Carbón duro que implica solidez y peso que puede arder para dar calor y fragmentarse para escribir mil historias.

- Grado 2 Dan – Cinturón Negro

Diplomado.

Es habilidad y cortesía.

- Grado 3 Dan – Cinturón Negro

Maestría.

Arte y destreza para enseñar y ejecutar.

- Grado 4 Dan – Cinturón Negro

Profesor.

Es quien ejerce una profesión o un arte y que la enseña.

- Grado 5 Dan – Cinturón Negro

Maestro.

Es quien enseña una ciencia, un arte, y sus fundamentos. Es símbolo de un experto, no solo en el arte marcial, sino caballero de la humanidad.

- Grado 6 Dan – Cinturón Negro

Doctor en artes marciales.

1.3.8.1.1 Como atar un Obi o cinturón de Karate

El cinturón puede colocarse de varias formas diferentes. Aquí mostramos algunas de ellas:



Gráfico 56. *Como atar el cinturón.*

Fuente: (MORAL, s.f)

1.3.8.1.2 Como doblar el Karategui con el Obi o cinturón de Karate

De esta forma tan fácil puede doblar su Karategui sin ocupar mucho espacio ni se arruga demasiado ayudándose del Obi o cinturón de Karate para mantenerlo sujeto.

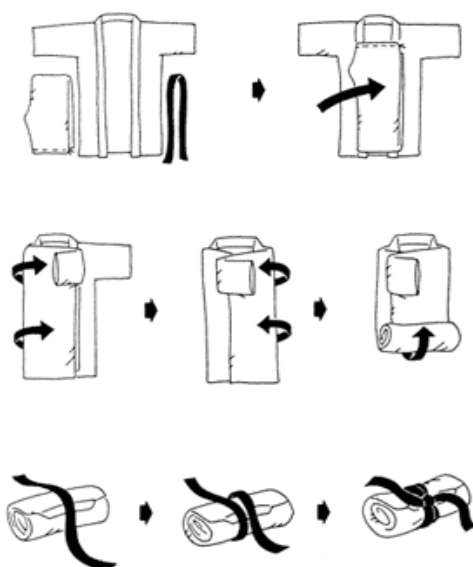


Gráfico 57. *Doblar Karategui.*

Fuente: (MORAL, s.f)

1.3.9 Contendientes

- Los contendientes deben llevar un Karategui blanco sin franjas, ribetes ni bordados. Se debe llevar el emblema o bandera del país, en la parte izquierda del pecho y no excediendo el tamaño de un cuadrado de 10 cm. (100 x 100mm). En el Karategui sólo puede aparecer la marca del fabricante. Además se llevará un dorsal identificativo suministrado por la Comisión de Organización. Un contendiente debe llevar un cinturón rojo y el otro uno azul.
- Los cinturones deben tener una anchura de unos 5cm y tener la longitud suficiente como para que sobren 15cm a cada lado del nudo. Los cinturones deben ser de color rojo o azul liso, sin bordado alguno o marcas que no sean la marca del fabricante.
- No obstante lo citado en el párrafo anterior, el Comité Ejecutivo puede autorizar la exhibición de determinados anuncios o marcas de patrocinadores aprobados.
- La chaqueta, al cogerse con el cinturón alrededor de la cintura, debe tener una longitud mínima tal que cubra las caderas y como máximo a tres cuartos de la longitud de muslo. Las competidoras deben llevar una camiseta normal blanca debajo de la chaqueta del Karategui.
- La longitud máxima de las mangas debe ser tal que no sobrepase el doblez del puño, y la mínima no más corta que la mitad del antebrazo. Las mangas de la chaqueta no deben ir dobladas.
- La longitud de los pantalones debe ser tal que cubra al menos los dos tercios de la pantorrilla y no cubra el tobillo. Los pantalones no deben ir doblados.
- Los competidores deben llevar el pelo limpio y cortado de forma que su longitud no perturbe la marcha de los combates. No está autorizado el Hachimaki (banda en la frente).

Si el Árbitro considera que un competidor tiene el pelo demasiado largo o sucio, puede descalificar a dicho competidor. Están prohibidas las pinzas para el pelo, así como cualquier pieza metálica. Están prohibidas cintas, abalorios y otros adornos. Se permite una cinta de goma discreta para sujetar el pelo.

- Los competidores deben llevar las uñas cortas y no llevar objetos metálicos o de otra índole que puedan lesionar al oponente. El uso de aparatos metálicos de ortodoncia debe estar autorizado por el Árbitro y el médico del torneo. El competidor será plenamente responsable de cualquier lesión.

1.3.9.1 Son obligatorias las siguientes protecciones:

- Las guantillas o guantes aprobadas por la WKF; un competidor las llevará de color rojo AKA y el otro de color azul AO.



Gráfico 58. *Guantines.*

Fuente: (VARIOS, *Exclusive For Martials arts, s.f*)

- El protector bucal.



Gráfico 59. *Bucal.*

Fuente: (VARIOS, *Exclusive For Martials arts, s.f*)

- El protector corporal para todos los competidores masculinos y el protector de pecho para las competidoras, aprobados por la WKF.



Gráfico 60. *Pectorales.*

Fuente: (VARIOS, Asociación Peruana de Arbitraje de Karate, 2009)

- El protector de tibia y pie aprobado por la WKF, un competidor las llevará de color rojo AKA y el otro de color azul AO.



Gráfico 61. *Canilleras.*

Fuente: (VARIOS, Asociación Peruana de Arbitraje de Karate, 2009)

- Los cadetes utilizarán la máscara facial y el protector corporal aprobados por la WKF.



Gráfico 62. *Mascara facial.*

Fuente: (VARIOS, Asociación Peruana de Arbitraje de Karate, 2009)

La coquilla es optativa, pero si se lleva debe ser del tipo aprobado por la WKF.

- Están prohibidas las gafas. Los competidores pueden llevar lentillas blandas bajo su propio riesgo.
- Está prohibida la utilización de artículos, prendas y equipo no autorizados.
- Todos los elementos de protección deberán ser en su caso, del tipo o tipos homologados por la WKF.
- Es obligación del Arbitrador (Kansa) revisar antes de cada combate/encuentro que los competidores llevan el equipo homologado. (En el caso de Campeonatos Continentales, Internacionales o Nacionales el equipamiento aprobado por la WKF debe ser aceptado y no puede ser rechazado).

- La utilización de vendajes, acolchados u otro tipo de apoyos debido a lesión debe estar aprobado por el Árbitro después de haber oído al médico del torneo.

1.3.10 Entrenadores

El entrenador, durante todo el torneo, deberá vestir el chándal u calentador oficial de su Federación Nacional y llevar visible su identificación oficial.

1.3.11 Katas

“Como libros de texto para el estudiante o ejercicios tácticos para el soldado, los katas son el elemento más importante del Karate. Se puede decir con seguridad que el Karate empieza y termina con el kata”. (VÁZQUEZ, 1988., p. 95)

FUNAKOSHI Gichin

Las katas son ejercicios basados en combates reales donde se impone un desarrollo muy perfeccionado de técnicas de defensa, ataques, posiciones y desplazamientos que tienen el objetivo de transmitir los principios originales de las diferentes artes marciales.

En el Karate- Do estos ejercicios se realizan individualmente, representando un combate contra varios adversarios imaginarios y siguiendo una codificación técnica establecida.

Sin embargo, todo esto no ilustra completamente el espíritu del karate. Este representa técnicas marciales aplicadas dentro de una táctica establecida con precisión, el manejo de un ritmo apropiado, la aplicación de tensiones y relajación, tiempos de espera y otros de acción y fundamentalmente concentración, Zanshin que puede traducirse como “presencia de espíritu”. El Kata representa la búsqueda de la perfección utilizando armoniosamente el cuerpo y el espíritu, es la herencia cultural legada por los grandes maestros, es la esencia del Karate-Do.

Por esto, su práctica y su análisis o Bunkai va más allá de ser un desarrollo de técnicas altamente perfeccionadas, sino que permiten una profunda comprensión del arte del Karate-Do y su espíritu.

El kata requiere muchos años de práctica con un espíritu de estudio que de a poco permitirá ir penetrando en el verdadero espíritu del Karate-DO.

La práctica y el estudio, es decir del análisis de cada acción representada en el Kata nos permite interpretar en forma profunda la esencia de los diferentes kata. Sin Bunkai el Kata carece de sentido.

La tradición de los diferentes Kata fue transmitida en forma oral y práctica de maestro a discípulo. Cada Kata posee un nombre que representa su idea o recuerda su origen.

1.3.11.1 Katas Shotokan

Cada estilo de Karate Do tiene sus propias katas, aunque es común encontrar katas similares en diferentes estilos. El estilo Shotokan tiene 3 katas preparatorias, 5 katas básicas y 21 katas avanzadas.

1.3.11.1.1 Teikyoku: Katas Preparatorias

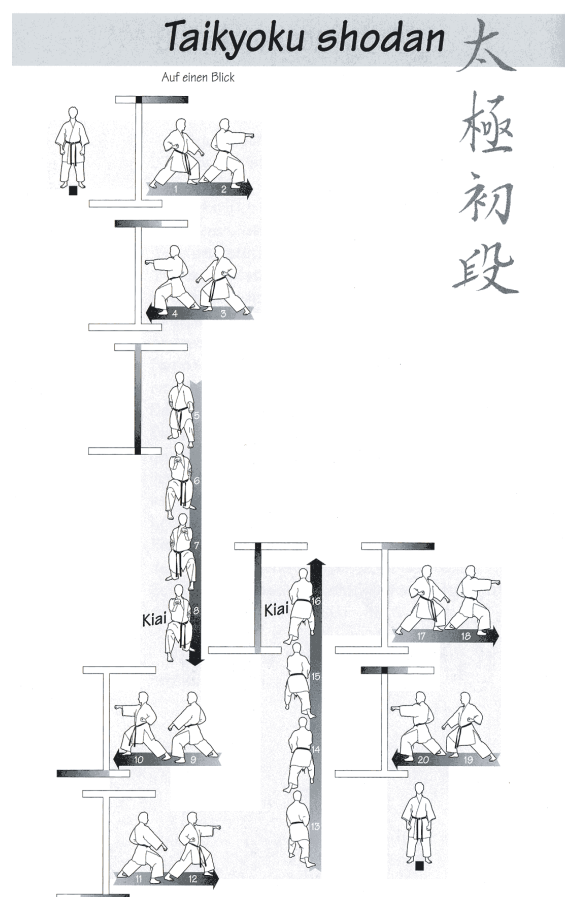
Las Katas *Teikyoku* no son katas oficiales, pero se utilizan para introducir a los estudiantes en el concepto de kata. En Shotokan se practican 3 katas Teikyoku, pero otros estilos tienen 3 adicionales.

Kata	Kanji	Significado	Movimientos
Taikyoku	太極初段	Primera causa I	20
Taikyoku Nidan	太極二段	Primera causa II	20
Taikyoku Sandan	太極三段	Primera causa III	20

Tabla 2. *Katas Preparatorias.*


Todas estas katas son muy similares entre si y no se cuentan como katas oficiales. La Teikyoku Shodan es una de las Katas representativas.

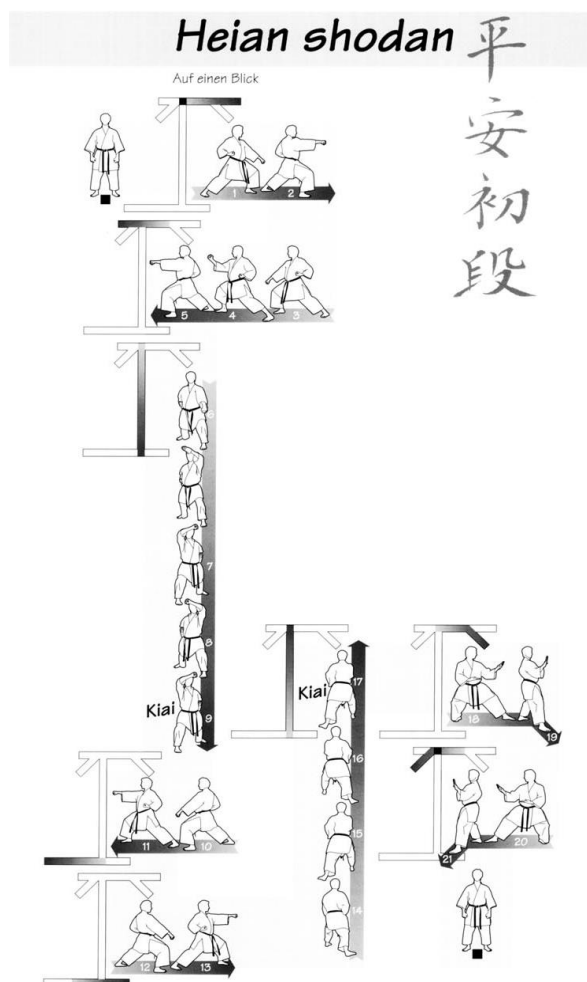
<p><u>Teikyoku Shodan</u></p> <p>太極初段</p> 	
Significado	Primera causa I nivel
Número de Movimientos	20
Kata de Grado	10° Kyu
Características	Es la primera de una serie de 3 katas. Esta kata solo utiliza dos técnicas, el <i>Gedan Barai</i> y el <i>Oi Tzuki</i> , y una posición, <i>Zenkutsu Dachi</i> .




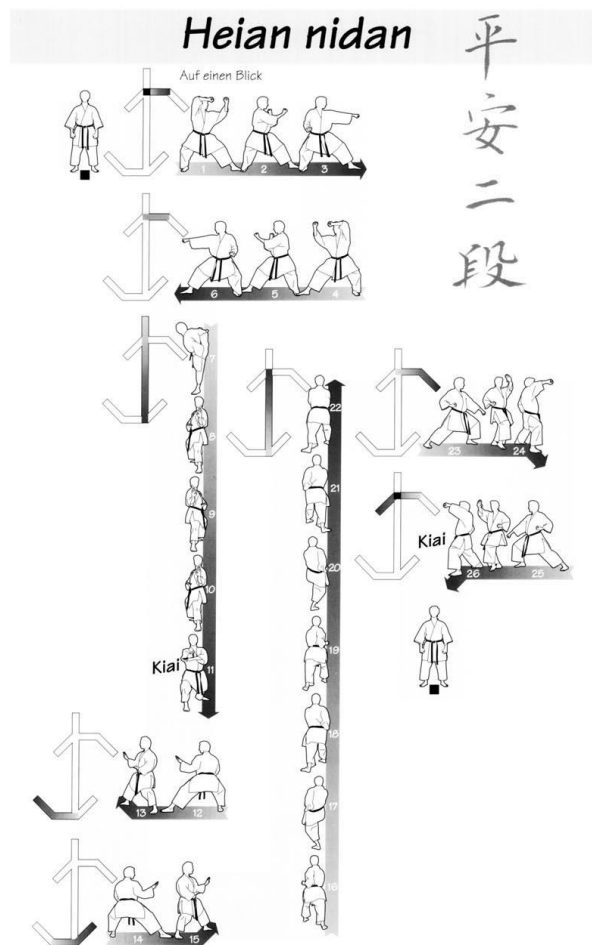
1.3.11.1.2. Heian: Katas Básicas

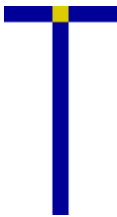
Las Katas Heian constituyen la base para el dominio de las katas y las técnicas de karate do. Cada kata Heian introduce nuevos conceptos y movimientos que ayudan al karateka a prepararse para el aprendizaje de las katas avanzadas.

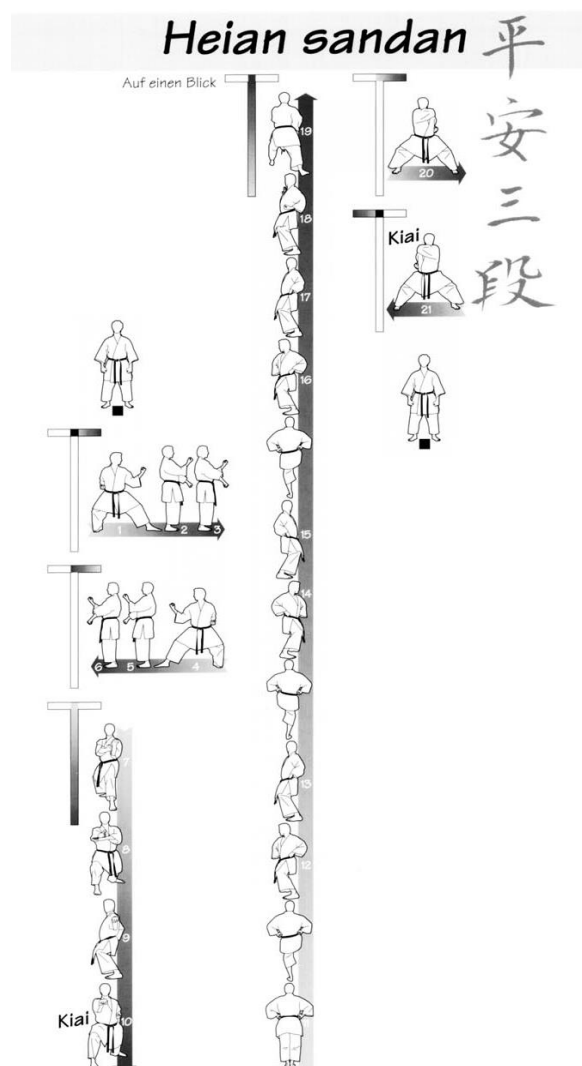
<p><u>Heian Shodan</u></p> <p>平安初段</p> 	
Significado	Mente en paz I
Número de Movimientos	21
Kata de Grado	9º Kyu
Características	<p>Por su simetría y contiene bloqueos, ataques y posiciones básicas. Propone el uso de bloqueos no solo para defender sino también para atacar. Su aspecto más representativo es la secuencia con Tettsui Uchi, casi al inicio de la Kata.</p>




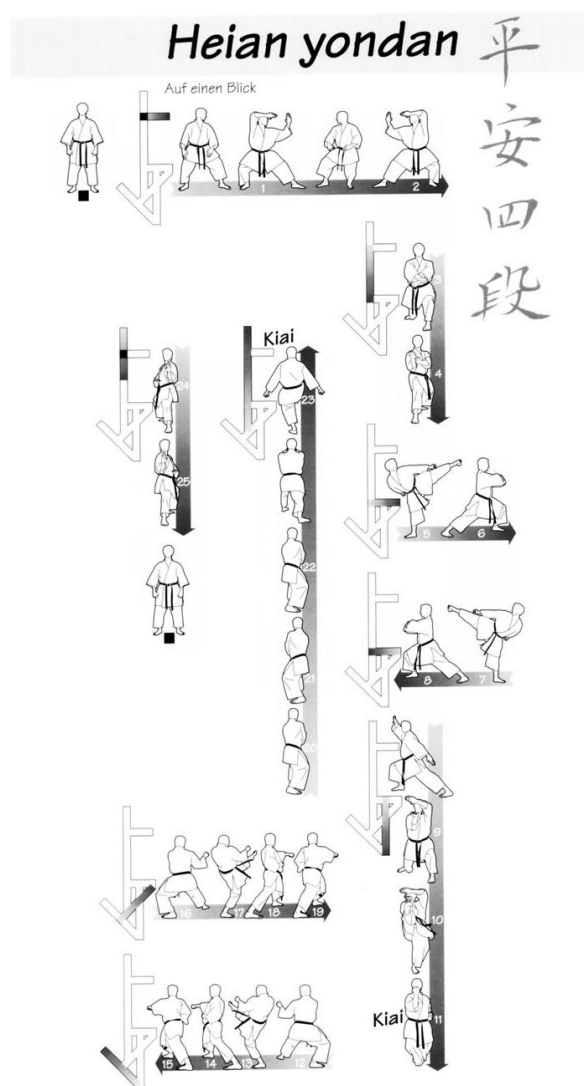
<p><u>Heian Nidan</u></p> <p>平安二段</p> 	
Significado	Mente en paz II forma
Numero de Movimientos	26
Kata de Grado	8° Kyu
Características	<p>Esta kata introduce los ataques de pierna, los movimientos de dos brazos y las secuencias de varios movimientos en un solo paso.</p> <p>Es una Kata muy dinámica y rápida y contiene gran cantidad de movimientos con la mano abierta. Incluye secuencias de defensa y ataque simultáneos y de ataques utilizando bloqueos.</p>




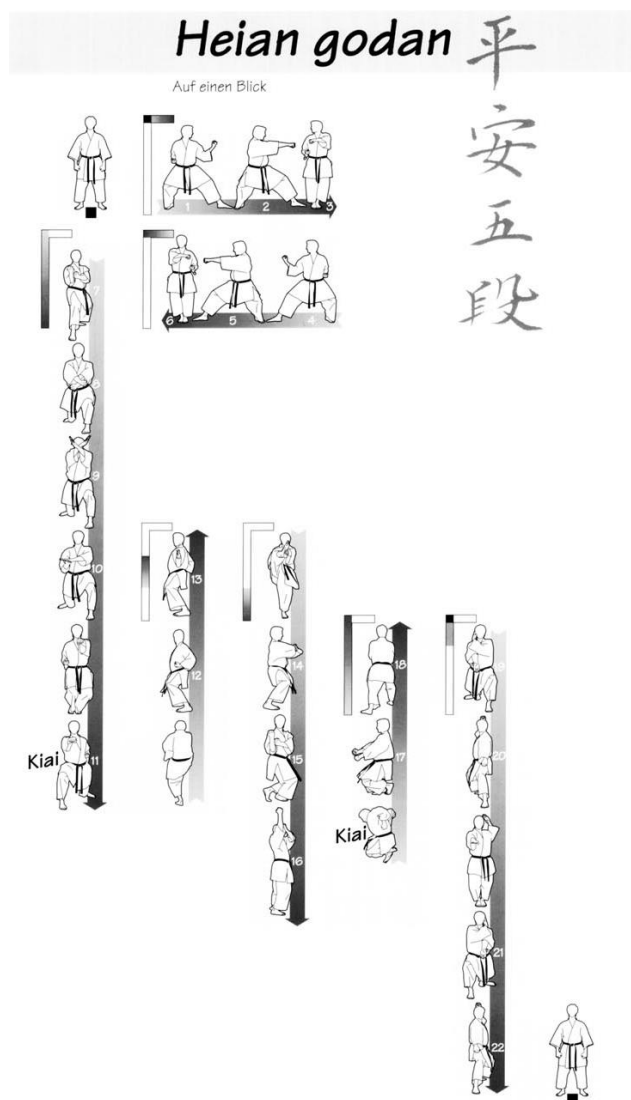
<p><u>Heian Sandan</u></p> <p>平安三段</p> 	
Significado	Mente en paz III forma
Número de Movimientos	20
Kata de Grado	7º Kyu
Características	<p>Introduce la posición Kiba Dachi.</p> <p>Contiene movimientos cortos y amplios, acompañados de giros de 180º y cambios de altura y de ritmo. Esta kata introduce además el uso del Jori Ashi y sus movimientos más característicos son el bloqueo doble inicial, Kosa Uke, y la sucesión de Fumikomi con el bloqueo de codo Empi Uke.</p>



<p><u>Heian Yondan</u></p> <p>平安四段</p> 	
Significado	Mente en paz IV forma
Número de Movimientos	27
Kata de Grado	6° Kyu
Características	<p>Contiene combinaciones de técnicas recurrentes en katas más avanzadas, como las <i>Yoko Geri</i> y <i>Uraken Uchi</i> simultáneas, la sucesión <i>Mae Geri</i>, <i>Tate Uraken Uchi</i> y el bloqueo <i>Kakiwake Uke</i>.</p> <p>Posee bloqueos asistidos como el <i>Juji Uke</i> y el <i>Morote Uke</i> y sus movimientos más representativos son los bloqueos de mano abierta al inicio y la <i>Hiza Geri</i> llegando al final de la kata.</p>



<p>Heian Godan</p> <p>平安五段</p>	
<p>Significado</p>	<p>Mente en paz V forma</p>
<p>Número de Movimientos</p>	<p>23</p>
<p>Kata de Grado</p>	<p>5° Kyu</p>
<p>Características</p>	<p>Esta kata introduce los movimientos con salto, que están presentes en katas avanzadas. Al igual que Heian Yondan, Godan posee bloqueos asistidos como el <i>Juji Uke</i> y el <i>Morote Uke</i> y bloqueos simultáneos como el <i>Manji Uke</i> al final de la kata, que es antecedido por el <i>Gedan Nukite</i>, una técnica presente en katas más avanzadas. Además del salto, se destaca la patada <i>Mikazuki Geri</i> en <i>Kiba Dachi</i> seguida del <i>Mae Enpi Uchi</i>.</p>

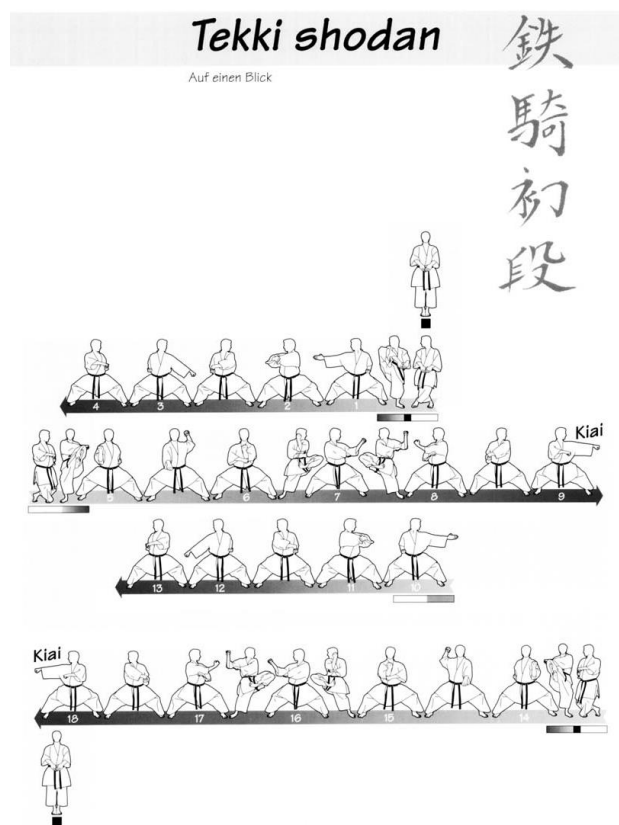


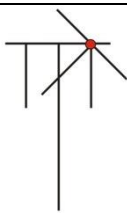
1.3.11.2 Katas Avanzadas

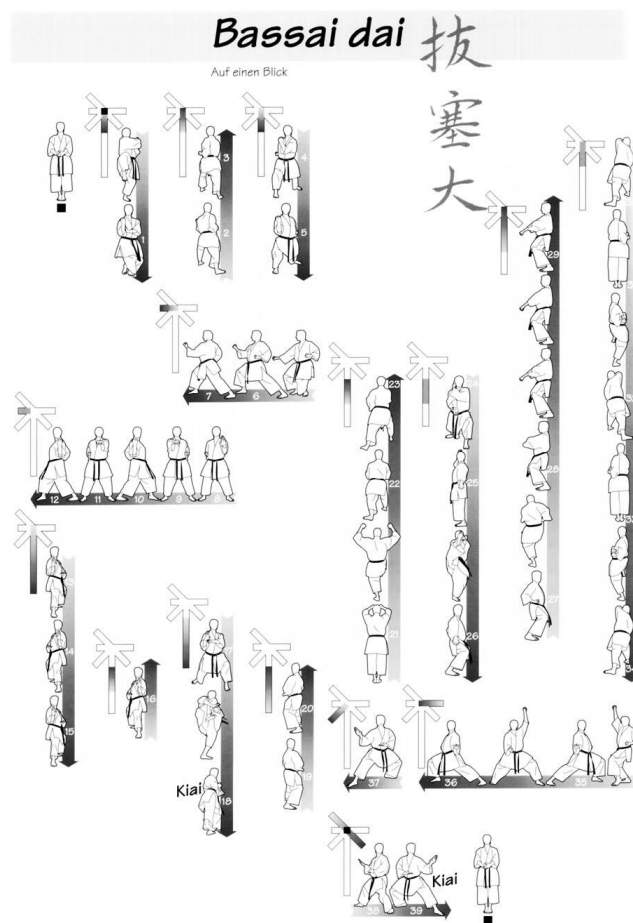
Kata	Kanji	Significado	Movimientos
Tekki Shodan	鉄騎初段	Jinete de hierro I	29
Tekki Nidan	鉄騎二段	Jinete de hierro II	24
Tekki Sandan	鉄騎三段	Jinete de hierro III	36
Jion	慈恩	Templo de Jion	47
Jiin	慈蔭	Amor y sombra	35
Jitte	十手	Diez manos	24
Bassai Dai	拔塞大	Penetrar una fortaleza - Mayor	42
Bassai Sho	拔塞小	Penetrar una fortaleza - Menor	27
Kanku Dai	観空大	Mirar al cielo - Mayor	65
Kanku Sho	観空小	Mirar al cielo - Menor	47
Enpi	燕飛	Vuelo de la golondrina	37
Hangetsu	半月	Media luna	41
Gankaku	岩鶴	Grulla sobre la roca	42
Chinte	珍手	Manos misteriosas	33
Sochin	壮鎮	Fuerza tranquila	40
Unsu	雲手	Manos de nube	48
Nijushiho	二十四歩	24 pasos	33
Gojushiho Dai	五十四歩大	54 pasos - Mayor	62
Gojushiho Sho	五十四歩小	54 pasos - Menor	65
Meikyo	明鏡	Espejo brillante	33
Wankan	王冠	Corona de rey	24

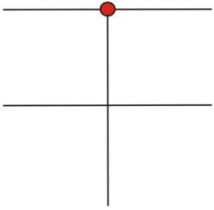
Tabla 3. *Katas avanzadas.*

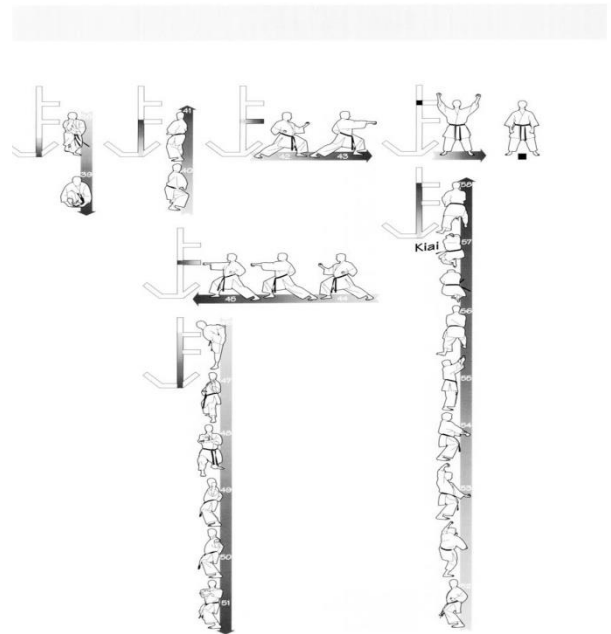
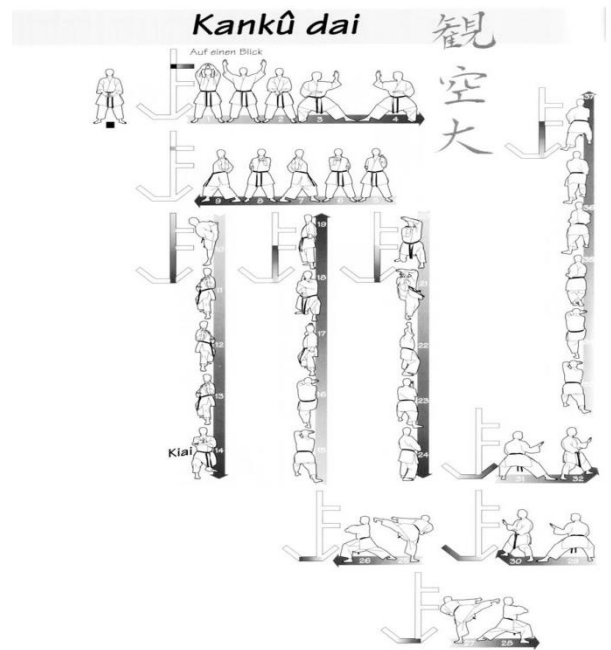
<p><u>Tekki Shodan</u></p> <p>鉄騎初段</p>	
Significado	Jinete de hierro I forma
Número de Movimientos	29
Kata de Grado	3° Kyu
Características	<p>Estas katas utilizan únicamente la posición Kiba Dachi y sus desplazamientos son en línea recta.</p> <p>“Tekki” significa “jinete de hierro”. La razón de este nombre se debe a la ejecución de la kata en Kiba Dachi o “posición del jinete”. El nombre original okinawense era Naihanchi, que significa “batalla entre arrozales”, refiriéndose a los estrechos senderos que se formaban en los campos de arroz.</p> <p>Tekki Shodan es la primera de la serie. Contiene movimientos de defensa y ataque a corta distancia. Su ejecución requiere de gran fortaleza en las piernas para mantener la estabilidad y de un ajuste de cadera sincronizado para las rápidas sucesiones de técnicas.</p>



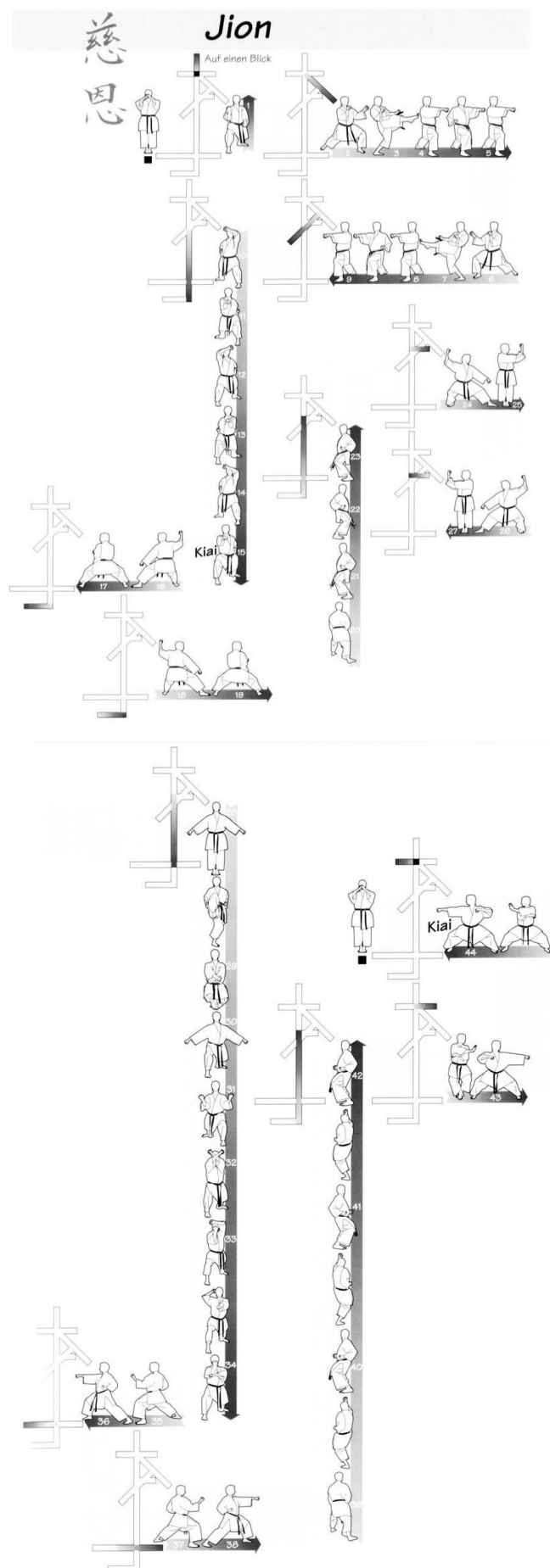
<p><u>Bassai Dai</u></p> <p>拔塞大</p> 	
Significado	Penetrar una fortaleza - Mayor
Número de Movimientos	42
Kata de Grado	4° Kyu
Características	<p>Se trata de un kata muy dinámico y de gran fuerza. Estas katas utilizan las posiciones Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Kosha Dachi.</p> <p>Contiene movimientos de defensa: Uchi Uke, Soto Uke, Tate Shuto Uke, Shuto-Uke, Gedan Barai, Haishu Uke, Morote Age Uke, Bassai Uke, Sukui Uke, Iza Uke (rodilla) o Sune Uke parte interior de la tibia, ataque Oi Tzuki, Nukite Gedan, Yama Tzuki, Mae Empi Uchi, Morote Tettsui Uchi desplazamientos: de Ashi, Sugui Ashi.</p> <p>Su ejecución requiere de gran fortaleza en las piernas para mantener la estabilidad y de un ajuste y giro de cadera sincronizado para las rápidas sucesiones de técnicas.</p>

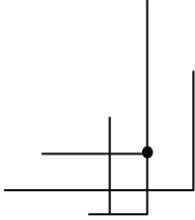


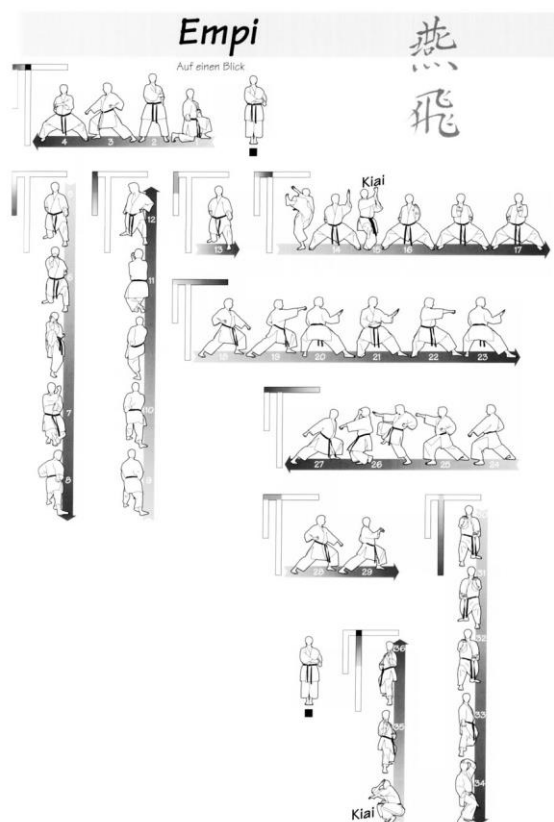
<p><u>Kanku Dai</u></p> <p>観空大</p>	
<p>Significado</p>	<p>Mirar al cielo - Mayor</p>
<p>Número de Movimientos</p>	<p>65</p>
<p>Kata de Grado</p>	<p>2° Kyu</p>
<p>Características</p>	<p>Kanku-Dai es considerado representativo de Karate de Shotokan.</p> <p>Kanku-Dai despliega algunas técnicas de Shotokan bastante típicas, y el kata era supuestamente el kata favorito del Sensei Funakoshi.</p>

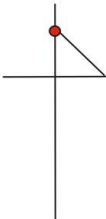


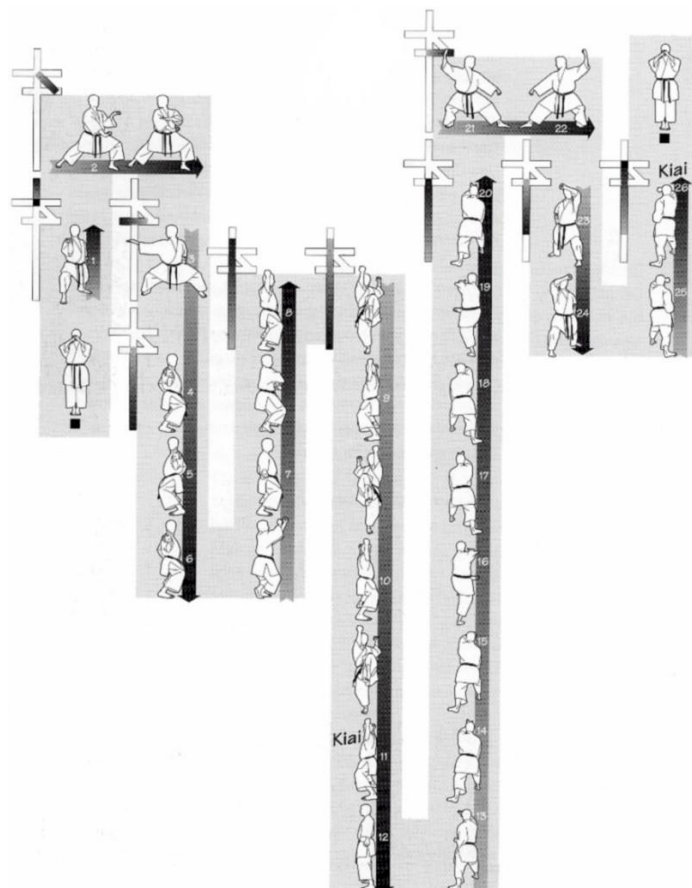
<p><u>Jion</u></p> <p>慈恩</p> 	
Significado	Templo de Jion
Número de Movimientos	47
Kata de Grado	2° Kyu
Características	<p><i>La postura inicial de Jion, Jiai no Kamae, se asemeja mucho al saludo de las artes marciales chinas, por lo cual se piensa que esta kata proviene de los templos de Kung Fu en China.</i></p> <p><i>Jion posee técnicas amplias y posiciones bajas. Es necesario tener una gran firmeza en las piernas debido a los numerosos movimientos en Kiba Dachi y a las combinaciones de técnicas y cambios de cadera en posiciones fijas. Jion es una Kata fuerte y debido a que no tiene técnicas demasiado espectaculares se requiere tener un buen dominio de las nociones básicas para resaltar los movimientos.</i></p>



<p>Enpi</p> <p>燕飛</p> 	
Significado	Vuelo de la golondrina
Número de Movimientos	37
Kata de Grado	1° Kyu
Características	<p>El kata tiene una inusual forma y unos movimientos verdaderamente elásticos en los que el cuerpo avanza y luego para en seco para cambiar súbitamente de dirección.</p> <p>Tiene técnicas que deben realizarse a gran velocidad, de ahí su dificultad. Contiene una técnica de salto verdaderamente difícil, ya que se debe dar una vuelta completa de 180° y caer en Kokutsudachi Shuto Uke, una posición realmente inestable. Además, para que el salto sea vistoso hay que ejecutarlo al menos a un metro del suelo, algo bastante complicado teniendo en cuenta la posición tan baja de la que se parte.</p>



<p><u><i>Jitte</i></u></p> <p>十手</p> 	
Significado	Diez manos
Número de Movimientos	24
Kata de Grado	1° Kyu
Características	<p>Técnicas de defensa contra bastón y también recuerda el uso del arma "jitte"</p> <p>Combinaciones específicas: Age-shuto/Age-uke, con cambio de dirección</p> <p>Jodan-yuyi-uke/Gedan-Morote-Kakiwake.</p>



Este orden de las Kata varía según cada escuela o academia que enseña este arte marcial.

La correcta realización de los katas se basa en tres puntos, que siempre hay que tener en cuenta:

- La Velocidad: Cada Kata tiene un ritmo particular que hay que respetar. Hacer todo el Kata más rápido no significa hacerlo mejor, hay que hacer las pausas en Kimé y continuar con la velocidad correcta del contraataque.
- La Técnica: De nada sirve repetir una y cien veces un Kata si los movimientos no son técnicamente correctos, la belleza de un Kata queda de manifiesto, cuando todos sus desplazamientos y sus técnicas de defensa y contraataque tienen el Kimé adecuado, y parecen naturales.
- La Potencia: A lo largo de todo el Kata debe de quedar de manifiesto, que las técnicas que se emplean en su ejecución tienen la potencia suficiente como para dejar fuera de combate al agresor, aunque no lo vea.

1.3.11.3 Área De Competición De Kata

1. El área de competición debe ser lisa y estar libre de obstáculos.
2. El área de competición debe ser de tamaño suficiente como para permitir el desarrollo ininterrumpido del Kata.

1.3.11.4 Uniforme Oficial

1. Los contendientes y los Jueces deben llevar el uniforme oficial según se define en el Artículo 2 del reglamento de Kumite.
2. Será descalificado quien no cumpla con esta regulación.

1.3.11.5 El Panel De Jueces

1. Para cada encuentro, el panel de cinco Jueces será designado por la Comisión de Arbitraje o por el Tatami Manager.
2. En un encuentro de Kata, los Jueces no deben tener la nacionalidad de ninguno de los participantes.
3. También se nombrarán cronometradores, puntuadores y anunciadores.

1.3.11.6 Criterios Para La Decisión

1. El Kata debe ser realizado de forma competente, y debe demostrarse una buena comprensión de los principios tradicionales que contiene. Al valorar el comportamiento de un competidor o de un equipo, los Jueces tendrán en cuenta lo siguiente:
 - a. Una demostración realista del significado del Kata.
 - b. Comprensión de las técnicas utilizadas (BUNKAI).
 - c. Buen timing, ritmo, velocidad, equilibrio y focalización de la potencia (KIME).
 - d. Utilización apropiada y correcta de la respiración como una ayuda al KIME.
 - e. Focalización adecuada de la atención (CHAKUGAN) y concentración.
 - f. Posiciones correctas (DACHI) con adecuada tensión en las piernas, y pies totalmente apoyados sobre el suelo.
 - g. Tensión adecuada en el abdomen (HARA) y ausencia de sube y baja de las caderas al desplazarse.

- h. Forma correcta (KIHON) del estilo utilizado.
 - i. En la evaluación de la ejecución también se deberán tener en cuenta otros puntos, tales como la dificultad del Kata presentado.
 - j. En Kata de equipo, un factor añadido es la sincronización sin ayudas externas.
2. Será descalificado el contendiente que varíe el Kata Shitei.
 3. También será descalificado el contendiente que interrumpa la realización del Kata, Shitei o Tokui, o haga un Kata diferente al anunciado.
 4. Será descalificado el contendiente que realice un Kata inelegible o repita un Kata.

1.3.11.7 Disposición Del Área De Competición De Kata

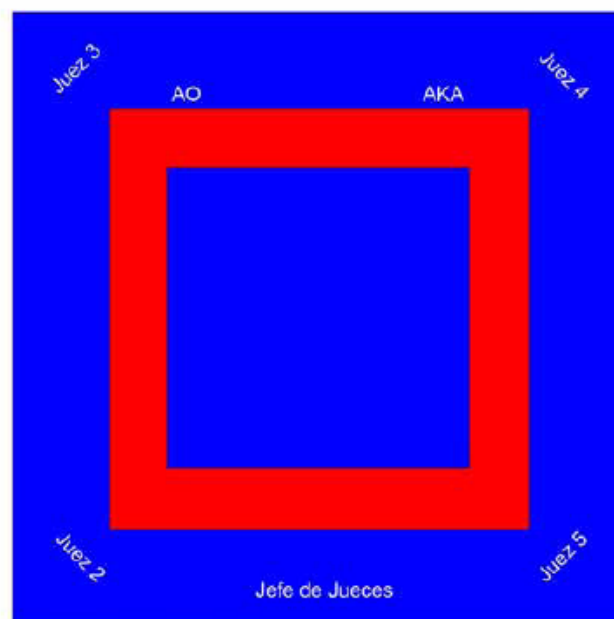


Gráfico 63. Área de kata.

Fuente: (NAVARRO, 2010)

1.3.12 Kumite

“Kumite no es más que aplicar el propio kata a la vida” (VÁZQUEZ, 1988., p. 119)

FUNAKOSHI Gichin

La importancia del Kumite en la comprensión de la Kata. Para hacer una buena Kata es necesario entrenar en Kumite cada uno de los movimientos contenidos en ella, y así lograr entender la aplicación de estos movimientos durante un combate.

Si solamente se entrena la Kata, posiblemente se llegará a tener un nivel aceptable pero faltará algo, el efecto que se debe dar en los momentos adecuados, este se consigue entrenando Kumite.

El Kumite es para llevar a la práctica los 3 factores que identifican a la Kata:

- El primer factor de la Kata es la técnica correcta de defensa y ataque.

El Kumite sirve para llevar a la práctica de una manera real las técnicas aprendidas en la Kata.

- El segundo factores de la Kata es la respiración.

Durante un Kumite será muy útil saber cuándo engañar al contrario cambiando el ritmo de nuestra respiración. También romper su ritmo o por el contrario usarlo en provecho nuestro.

- El tercer factor es el balance o equilibrio.

Este factor se pondrá a prueba en un KUMITE pues el equilibrio o balance logrado al hacer una KATA, deberá ser conservado en circunstancias tan difíciles como las de una KUMITE. (DELCOURT, " Técnicas del Karate: método completo hasta el grado de cinturón negro"., 1992., p. 273)

El Kumite es el combate libre y es desarrollado para equilibrar las facultades físicas y psíquicas. Mostrando respeto siempre hacia el compañero. Los peleadores de Kumite ponen en práctica en cada combate la unión de sus cualidades morales, honra unida a la bravura, pero siempre cuidando al compañero.

Este equilibrio o balance, es tanto del cuerpo, como de la mente. Las distancias y el momento decisivo.

Hay dos distancias físicas entre oponente: “Distancia de Ataque y Distancia de Defensa, pero hay además otra distancia que es la Mental o Psicóloga”. (VARIOS., Gran Temática Planeta: Educación física y salud. Grupo Planeta. . Tomado de W. Brettschneider, Cumbre Mundial sobre la Educación Física y Deporte, 1999. , 2003, p. 215)

Es ineludible coordinar la distancia física y la psicóloga, pues si la primera es ya la adecuada al momento, pero sociológicamente no se está preparando para atacar no se podrá hacer buen uso de la distancia física. Hay un momento en el Kumite que requiere armonizar y concentrar esfuerzos físicos y mentales para lograr buenos resultados en el momento decisivo.

Un Kumite es un enfrentamiento con un adversario, si hay una buena técnica y disposición mental pero no se está en la distancia correcta, será técnica inútil y poco efectiva. Igualmente aunque se tenga buena técnica y una distancia correcta, será indispensable también que la disposición mental sea la adecuada para lograr buenos resultados. Para dar un buen Kumite, será necesario armonizar tres factores: distancia adecuada, concentración mental y técnica correcta.

Se debe tomar en consideración a la distancia al ser esta una relación dinámica que varía a cada instante. La agilidad y velocidad de los competidores decidirán la distancia adecuada en cada momento, de manera que el acierto o el fallo en esta tendrán un efecto decisivo sobre el resultado. La profundidad de los desplazamientos del contrario para calcular con precisión nuestra distancia en ataque, en defensa y en contra, utilizando los desplazamientos como un medio táctico de ataque, defensa, esquivas, evasiones, engaños, entre otras técnicas.

1.3.12.1 Área de competición de Kumite

- A. El área de competición debe ser lisa y estar libre de obstáculos.
- B. El área de competición será un cuadrado formado por piezas de tatami, del tipo homologado por la WKF con lados de ocho metros (medido desde la parte exterior), con dos metros adicionales en todo el perímetro como zona de seguridad. Estos dos metros de zona de seguridad deberán estar despejados de todo obstáculo.
- C. Para el posicionamiento del Árbitro se debe señalar una línea de medio metro de longitud a dos metros del centro del área de competición.
- D. Para el posicionamiento de los competidores se señalarán dos líneas paralelas de un metro de longitud cada una, en ángulo recto con la línea del Árbitro y situadas a metro y medio del centro del área de competición.
- E. Cada Juez se sentará en las esquinas del tapiz en el área de seguridad. El Árbitro se podrá mover alrededor de todo el tatami, incluyendo el área de seguridad donde están sentados los Jueces. Cada Juez estará equipado con una bandera azul y otra roja.
- F. El Supervisor del Encuentro se sentará justo fuera del área de seguridad, por detrás y a la izquierda o a la derecha del Árbitro. Estará equipado con una señal o bandera roja, y un silbato.
- G. El supervisor de la puntuación estará sentado en la mesa oficial correspondiente, entre el encargado de controlar la puntuación y el cronometrador.
- H. Los Coaches estarán sentados fuera del área de seguridad, en sus lados respectivos y hacia la mesa oficial. Cuando el área de competición esté elevada, los entrenadores serán colocados fuera del área elevada.

- I. El metro del borde del área de competición debe ser de color diferente del resto del tatami.

1.3.12.2 Duración de los encuentros

- A. La duración de un encuentro de Kumite es de tres minutos para señor masculino, tanto individual como por equipos, y de cuatro minutos los encuentros individuales para medallas. Para señor femenino los encuentros serán de dos minutos y de tres minutos los encuentros individuales para medallas. Para júnior y cadete la duración de los encuentros será de dos minutos en todos los casos.
- B. El tiempo del encuentro comienza a contar cuando el Árbitro da la señal de empezar y se para cada vez que el Árbitro dice “YAME”.
- C. El cronometrador hará sonar una alarma claramente audible indicando que faltan 10 segundos o que ha finalizado el tiempo. La señal de finalización del tiempo marca el final del encuentro.

1.3.12.3 Puntuación

1. Las puntuaciones son las siguientes:

A. IPPON	Tres puntos
B. WAZA-ARI	Dos puntos
C. YUKO	Un punto

2. Se concede puntuación cuando se realiza una técnica en una zona puntuable de acuerdo a los siguientes criterios:

- A. Buena forma
- B. Actitud deportiva
- C. Aplicación vigorosa
- D. Zanshin
- E. Tiempo apropiado
- F. Distancia correcta

3. IPPON se otorga por:

- A. Patadas Jodan
- B. Cualquier técnica puntuable que se realice sobre un oponente caído.

4. WAZA-ARI se otorga por:

- A. Patadas Chudan

5. YUKO se otorga por:

- A. Chudan o Jodan Tzuki.
- B. Jodan o Chudan Uchi.

6. Los ataques están limitados a las siguientes zonas:

- A. Cabeza
- B. Cara
- C. Cuello
- D. Abdomen
- E. Pecho
- F. Zona trasera
- G. Zona lateral (los costados)

7. Se considera válida una técnica eficaz realizada al mismo tiempo que se señala el final del encuentro. Una técnica, aunque sea eficaz, realizada después de una orden de suspender o parar el combate no será puntuada y sí podrá suponer una penalización para el infractor.
8. No se puntuará ninguna técnica, aunque sea correcta, que se realice cuando los dos contendientes están fuera del área de competición. Sin embargo, si uno de los contendientes realiza una técnica eficaz mientras está todavía dentro del área de competición y antes de que el Árbitro diga “YAME”, dicha técnica será puntuada.

1.3.12.4 Comportamiento prohibido

Hay dos Categorías de comportamiento prohibido: Categoría 1 y Categoría 2.

CATEGORÍA 1

- 1) Técnicas que hacen contacto excesivo, teniendo en cuenta el área puntuable atacada, y técnicas que contactan la garganta.
- 2) Ataques a brazos o piernas, a la ingle, a las articulaciones, o al empeine.
- 3) Ataques a la cara con técnicas de mano abierta.
- 4) Técnicas de derribo peligrosas o prohibidas.

CATEGORÍA 2

- 1) Simular o exagerar una lesión.
- 2) Salidas del área de competición (JOGAI).
- 3) Ponerse a uno mismo en peligro, con un comportamiento que expone a ser lesionado por el contrario, o no tomar las medidas de autoprotección adecuadas (MUBOBI).
- 4) Evitar el combate con el fin de que el oponente no tenga la oportunidad de marcar.
- 5) Pasividad-no intentar entrar en combate.
- 6) Agarrar o empujar, o permanecer pegados el uno al otro, sin intentar el derribo u otra técnica.
- 7) Técnicas que por su naturaleza no puedan ser controladas en lo que se refiere a la seguridad del oponente y ataques peligrosos e incontrolados.
- 8) Ataques simulados con la cabeza, las rodillas o los codos.
- 9) Hablar o provocar al oponente, no obedecer las órdenes del Árbitro, comportamiento descortés hacia los Árbitros u otras faltas de comportamiento.

1.3.12.5 Advertencias y Penalizaciones

- **CHUKOKU:** Se impone por la primera vez de una infracción menor para la categoría aplicable.
- **KEIKOKU:** Es una advertencia impuesta por la segunda infracción menor de la misma categoría, o por infracciones no lo suficientemente graves como para merecer HANSOKU-CHUI.
- **HANSOKU-CHUI:** Es una advertencia de descalificación, y se impone normalmente por infracciones para las cuales se ha dado previamente KEIKOKU en ese encuentro. También se puede imponer directamente por infracciones graves que no merezcan HANSOKU.
- **HANSOKU:** Es la descalificación como consecuencia de una infracción muy grave o cuando ya se ha dado un HANSOKU CHUI. En encuentros por equipos, la puntuación del competidor penalizado se pondrá a cero y la del otro competidor en ocho puntos.
- **SHIKKAKU:** Supone la descalificación del torneo, competición o encuentro. Para definir el límite de SHIKKAKU debe consultarse a la Comisión de Arbitraje. SHIKKAKU debe darse cuando un contendiente actúa malintencionadamente, no obedece las órdenes del Árbitro o cuando comete un acto que daña al prestigio y al honor del kárate-do, o por otras acciones que violen las reglas y el espíritu del torneo. En encuentros por equipos, la puntuación del competidor penalizado se pondrá a cero y la del otro competidor en ocho puntos.

1.3.12.6 Disposición del Área de Competición de Kumite

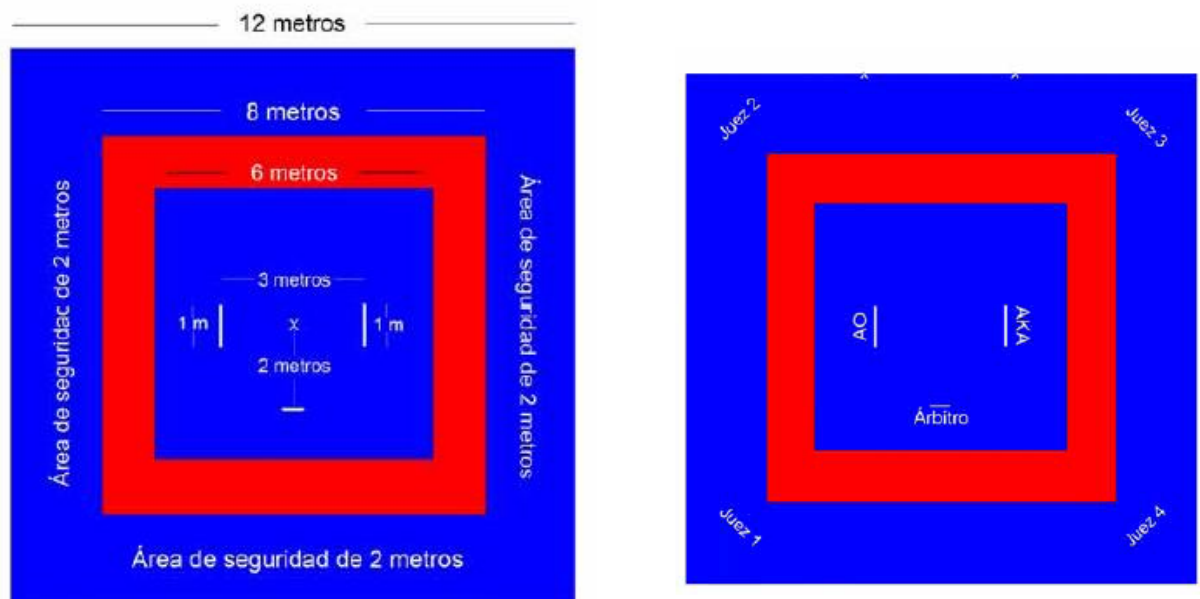


Gráfico 64. *Área de Kumite.*

Fuente: (NAVARRO, 2010)

CAPÍTULO II

EL KARATE- DO, UN APOORTE PARA LOS JÓVENES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

2.1 Situación de vulnerabilidad

2.1.1 Concepto

El concepto a pesar de ser aparentemente tan comprensible y conocido, el término “vulnerabilidad” encierra una notable complejidad. La noción de vulnerabilidad es entendida como un proceso multidimensional que representa una elevada exposición a determinados riesgos, junto con una capacidad reducida para protegerse o defenderse de ellos y hacer frente a sus consecuencias negativas. La vulnerabilidad social de sujetos y colectivos de población se expresa de varias formas, ya sea como fragilidad e desamparo ante cambios originados en el entorno.

La vulnerabilidad puede definirse como “cualidad de vulnerable (del lat. "Vulnerabilis") Adj. Susceptible de ser herido o vulnerado, en cualquier acepción, de recibir un daño o perjuicio, o de ser afectado, conmovido, convencido o vencido por algo (...)”. (VARIOS., “Diccionario Enciclopedia Planeta”. , 1985., p. 4996)

En su sentido etimológico el termino vulnerabilidad expresa una alta exposición a determinados riesgos, junto con una capacidad reducida para protegerse o defenderse de los mismos y hacer frente a sus consecuencias negativas. La vulnerabilidad como una condición social de riesgo, de dificultad, que inhabilita e invalida de manera inmediata o en el futuro a los grupos afectados, en la satisfacción de su bienestar.

Aparece como una situación de alta probabilidad en un futuro cercano a partir de las condiciones de fragilidad que los afecte. La vulnerabilidad es un concepto complejo que abarca diferentes componentes, los cuales se manifiestan de forma diferente en cada persona.

El Departamento de las Naciones Unidas ofrece la siguiente definición del concepto “vulnerabilidad”: “(...) En esencia, la vulnerabilidad puede definirse como un estado de elevada exposición a determinados riesgos e incertidumbres, combinado con una capacidad disminuida para protegerse o defenderse de ellos y hacer frente a sus consecuencias negativas. La vulnerabilidad existe en todos los niveles y dimensiones de la sociedad y es parte integrante de la condición humana, por lo que afecta tanto a cada persona como a la sociedad en su totalidad”. (BUSSO, 2001., p. 38)

En la sociedad actual, el fenómeno de la vulnerabilidad cobra cada vez más importancia, ya que el sistema estructural de la sociedad no solamente hace vulnerables a las clases bajas, sino también a las medias y altas. Ha penetrado con fuerza desde hace unos años en las ciencias sociales y, en particular, en el campo de los estudios sobre el desarrollo. Se ha convertido en un fértil instrumento de estudio de la realidad social, de disección de sus causas profundas, de análisis multidimensional que atiende a los vínculos sociales, el entorno físico y medioambiental o las relaciones de género, entre otros factores.

“La resiliencia es un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único, a enfatizar las potencialidades y recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a situaciones de riesgo.” (OPS, 1998)

Cada día se hace más necesario recurrir a concepciones más integradoras y complementarias para intervenir en contextos sociales altamente vulnerables.

El término resiliencia fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

La resiliencia puede definirse como “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado positivamente por ellas. O también como el proceso de fortalecimiento, de oportunidades, mediante la focalización de las capacidades y los recursos internos que las personas desarrollan para enfrentar las situaciones de alto riesgo”. (VARIOS., “Diccionario de la Lengua Española”. Real Academia Española. , 2001. , p. 1328)

En el trabajo con niños, niñas y adolescentes vulnerables, es común quedar focalizado y entrampado en sus dificultades, limitaciones y en las situaciones problemáticas. Desde la noción de resiliencia se plantea un abordaje signado por la búsqueda de lo positivo, y se analiza cómo desarrollar una conducta atenta (focalizada) para identificar el equipamiento que lleva el niño o adulto en sus propios recursos. Es una modalidad centrada en las alternativas, posibilidades y capacidades, más que en las dificultades. Los jóvenes no conforman una categoría abstracta y homogénea, sino una que contiene diversidad de aspectos sociales que los diferencian entre sí.

Los jóvenes son poco importantes en términos de productividad y consumo, en el contexto de una sociedad presidida por el mercado. En una sociedad homogeneizante pero no integradora, los jóvenes construyen identidad en torno a diferenciaciones específicas, las que se encargan de hacer notorias; clubes o barras de fútbol, grupos de baile; formas especiales de vestirse con significados específicos, etc. El segmento joven, requiere ser tratado como una categoría real y relevante, lo que significa integrar y valorar sus expresiones, percepciones, valores y cultura específica.

2.1.2 Clasificación

El grupo definido como vulnerable, hay diferencias significativas asociadas a sexo y rango de edad en los/as niños y adolescentes respecto de sí mismos y respecto del grupo normal.

Las adolescentes vulnerables exploran estándares de personalidad caracterizados por patrones específicos:

➤ **Patrones de personalidad**

- Introvertido
- Inhibido
- Afligido
- Sumiso
- Dramatizador
- Egoísta
- Transgresor
- Poderoso
- Conformista
- Oposicionista
- Autodegradante
- Tendencia borderline ⁵

➤ **Preocupaciones expresadas**

- Difusión de identidad
- Auto devaluación
- Desaprobación corporal
- Disconformidad sexual
- Inseguridad grupal
- Insensibilidad social
- Discordia familiar
- Abuso infantil

➤ **Síndromes clínicos**

- Disfunciones alimentarias
- Tendencia a abuso sustancias
- Bulling

⁵Cfr. Borderline: proviene del inglés y puede traducirse como frontera, límite o zona marginal, por lo cual se utiliza para nominar los casos lindantes con la neurosis y psicosis.
<http://www.slideshare.net/soyborderline/concepto-borderline-presentation>

- Predisposición delincuencia
- Tendencia a impulsividad
- Sentimientos de ansiedad
- Afecto depresivo
- Alcoholismo
- Drogadicción
- Tendencia suicida (PÉREZ Villalobos, 2005, p. 39)

Un trastorno de personalidad en general se caracteriza por ser un patrón permanente e inflexible de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto. Tiene su inicio en la niñez o principio de la adolescencia. Es estable a lo largo del tiempo y sobrelleva malestar y perjuicios para el sujeto, la aplicación de los ejercicios físicos- recreativos y deportes resultan de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra las diferentes clasificaciones de conducta.

"La Educación Física es el medio más apropiado para estar en forma y desarrollar las capacidades motrices. Además, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa". (VARIOS., Gran Temática Planeta: Educación física y salud. Grupo Planeta. . Tomado de W. Brettschneider, Cumbre Mundial sobre la Educación Física y Deporte, 1999. , 2003, p. 5)

El ejercicio físico va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

En el niño y en el adolescente un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

El deporte mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los entretenimientos deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

2.1.3 Principales conflictos que aquejan a los jóvenes

La juventud es estremecida por un conjunto inquietante de factores que pueden contribuir a situaciones verdaderamente explosivas. La conceptualización sobre la vulnerabilidad es muy amplia, lo que motiva a sintetizar diversos criterios. Un concepto lo define la enciclopedia práctica planeta “que puede recibir un daño o perjuicio física o moralmente; que es sensible a lo que se expresa o conmovido por él”. (VARIOS., “Enciclopedia Práctica Planeta”. , 1993., p. 2175).

Siendo así una condición en la sociedad por la cual puede verse afectada y sufrir un daño o una pérdida en caso de materialización de una amenaza. La sociedad actual intenta seducir a los jóvenes que están entre los 13 y 25 años para luego introducirlos en el sistema de la ilusión prevaleciente.

En el presente los jóvenes se debaten entre el individualismo impuesto por los medios de comunicación masiva y la lucha por la inclusión social, junto con la solución de los grandes problemas que afectan a sus pueblos.

El adolescente es principalmente vulnerable al verse sumergido por las normas del rol y de su grupo de semejantes, tomado como su sociedad circundante, este peligro es el de, en palabras de Aberastury y Knobel una: “especial vulnerabilidad para

asimilar los impactos proyectivos de padres, hermanos, amigos y de toda la sociedad. Es decir es un receptáculo propicio para hacerse cargo de los conflictos de los demás y asumir los aspectos más enfermos del medio donde actúa” (CRABAY, 2008., p. 166); esto quiere decir que el sujeto adolescente no sólo debe cargar con lo que lo desborda desde su interior, con su propio crecimiento y con un cuerpo que ve como ajeno al principio, sino, también, debe lidiar con los que los otros.

El grupo pone en el adolescente la presión de adaptarse a él con sus reglas tácitas y explícitas, le demanda estar actualizado con respecto a lo que está pasando en su interior, en sus noticias, modas y requerimientos.

En medio de esta confusión que experimenta el adolescente es a través y por el o los roles que desempeña, y la mediación simbólica por medio de códigos comunes a sus pares, que se logra comunicar y establecer sus relaciones interpersonales, esta comunicación es propia y personal de cada uno, y si bien en la adolescencia se presentan marcadas tendencias tanto de comportamiento como de modas y estilos por lo que propende cada adolescente es el poner su marca personal en la manera de desempeñar este rol, esta es su búsqueda incansable de diferencia, de sentirse, verse y expresarse como único.

Esto es lo que actualmente presenciamos en nuestra sociedad que proyecta sus propias fallas en los así llamados problemas sociales y en especial los síndromes clínicos que se presentan en un gran número de adolescentes, principalmente en esta etapa que es cuando surgen cambios físicos así como psicológicos, si estos son mal orientados originan que los jóvenes caigan en situaciones de drogadicción y alcoholismo, bullying, depresión y trastornos emocionales y alimentación como la anorexia y bulimia.

Drogadicción y alcoholismo

El alcoholismo y drogadicción constituye una enfermedad problemática en la salud pública. Los riesgos y daños asociados a estos problemas sociales varían con el grado de intensidad de la adicción. Además, es necesario tener en cuenta las variables personales como el grado de su motivación, conocimiento o experiencia en el

consumo, y las propiedades específicas de este así como la influencia de los elementos adulterantes. Lo que hace que el alcoholismo y drogadicción sea una adicción nociva es que se vuelve en contra del individuo y de los demás. Al principio se obtiene ciertas gratificaciones aparentes, al igual que con un hábito. Pero pronto su conducta empieza a tener consecuencias negativas en su vida. Los comportamientos adictivos por alcoholismo y drogadicción producen placer, alivio y otras compensaciones a corto plazo, pero provocan dolor, desastre, desolación y multitud de problemas a mediano plazo.

El alcohol también es una droga, pero se diferencia de las demás (cocaína, marihuana, lsd, entre otras), porque su consumo y tráfico es legal. De esta manera, todos estamos expuestos al alcoholismo y drogadicción debido a la facilidad con que se puede conseguir esta droga. Existe una estrecha relación entre los problemas del alcoholismo y drogadicción; de hecho, la persona con alcoholismo generalmente cae a las redes de la drogadicción. De esa manera se encierra dentro de un círculo en el que la alcohol y las drogas llegan a controlar la vida de la persona, incluso pueden provocar su muerte.

Bulling

El fenómeno de bullying implica un comportamiento que conlleva un ataque o un daño causado intencionalmente, que puede ser tanto físico como psicológico, pero que sobre todo se repite en el tiempo y va dirigido del niño más fuerte al más débil. Insultos, bromas pesadas y hasta crueles, empujones y amenazas son las armas que el hostigador utiliza para amedrentar a un compañero generalmente más tímido y débil. Los enfrentamientos se producen en escuelas y liceos, generalmente en lugares con escasa supervisión adulta, tales como patios, corredores y vestuarios. La peculiaridad de este tipo de comportamiento agresivo-violento es que no ocurre una sola vez, sino que se repite en sucesivas ocasiones.

Las formas que adquiere este tipo de violencia se imprimen en la psiquis tanto de hostigadores como de víctimas. Para los primeros este tipo de comportamiento puede significar el inicio de un modelo violento que termine con problemas serios en la

vida adulta. Para los segundos, el miedo constante de ser atacado se traduce en diferentes problemas: ansiedad, depresión, deserción escolar y hasta intentos de suicidio.

Esta realidad puede llegar a ser muy desfavorable para quienes la sufren, normalmente en silencio y soledad. Nunca se debe subestimar el miedo que un niño, niña o adolescente intimidado puede llegar a sentir.

Depresión y trastornos emocionales

La depresión puede ser un síndrome, es decir, un conjunto de síntomas, o bien, puede aparecer como síntoma asociado en otra entidad o trastorno, por ejemplo, como consecuencia de una enfermedad.

La etiología de la depresión tiene dos grandes vertientes: por un lado la cuestión endógena (orgánica) y por otro lado la explicación psicológica (inconsciente). Resaltada la idea de las series complementarias de Freud, donde indica que ambas irán de la mano siempre, es decir, por un lado tenemos aquello con lo que el sujeto nace, ya sea de orden fisiológico o emocional (por ejemplo, si nace con cierta tendencia depresiva o no) y por otro lado tenemos el impacto que provocará lo ambiental y las circunstancias particulares que rodean a esa persona.

Desde una perspectiva clínica, la depresión y el trastorno emocional consiste en un estado de ánimo bajo, con pérdida del interés en casi todas las áreas y actividades, lo que representa un cambio drástico en la manera de ser de la persona, previo a la aparición de estos síntomas, y con características agregadas como la alteración del apetito, alteraciones del sueño, agitación o enlentecimiento psicomotriz, disminución de energía, sentimientos excesivos o inadecuados de inutilidad, sentimientos de culpa, dificultades de pensamiento o de concentración e ideas de muerte o suicidio recurrentes.

Barbe, R. (1968) enuncia algunos síntomas y efectos de dicho trastorno: excesiva sensibilidad, baja en el rendimiento escolar, ensoñación, esfuerzo por complacer, egoísmo, dificultades de separación de la madre, rechazo escolar, dificultades de expresión de los propios sentimientos, sentimiento de culpa.

Los Trastornos del espectro emocionales (positivas y negativas) y la forma en que el niño las procesa va a ser uno de los pilares de su personalidad en el futuro. Este es un fenómeno que está interrelacionado con muchos otros trastornos del carácter, de conducta y dificultades de aprendizaje. En este sentido, existe cierta confusión entre sus causas, sus efectos y los efectos asociados a él.

Trastornos de alimentación como la anorexia y bulimia

Los trastornos de alimentación también conocidos como psicología alimentaria, son alteraciones de los hábitos alimenticios comunes o desórdenes complejos que comprenden dos tipos de alteraciones de la conducta: unos directamente relacionados con la comida y el peso, y otros derivados de la relación consigo mismo y con los demás. Aunque aparecen alteraciones graves en la conducta alimentaria, existe un conflicto psicológico causa de esta alteración, y que debe ser la base del tratamiento.

La anorexia nerviosa consiste en una pérdida voluntaria de peso y un intenso temor a engordar. Experimentan sentimientos de desagrado con su propio cuerpo, problemas para reconocer la sensación de hambre y saciedad y pueden sentirse hinchadas o tener náuseas después de haber comido muy poco.

La anorexia es una patología en la que el afectado, aunque no tenga falta de apetito, disminuye gradualmente la cantidad de comida que consume, llega acompañada por distorsión corporal (se ve gordo, aunque no lo esté) y suele presentar cuadros de culpabilidad que tratará de compensar con el vómito, señala la especialista.

La bulimia nerviosa se caracteriza por la realización de atracones recurrentes. El atracón consiste en la ingesta de una gran cantidad de alimentos en un corto periodo de tiempo. Para impedir ganar peso tras el atracón, la persona utiliza distintos mecanismos como la provocación del vómito, la utilización de laxantes y diuréticos, ayuno, y ejercicio excesivo.

La bulimia es similar a la anorexia. En el caso de la bulimia, quien la padece se da grandes atracones de comida (come en exceso) y después trata de compensarlo con medidas drásticas, como el vómito inducido o el ejercicio físico en exceso para evitar subir de peso. Con el tiempo, esto puede resultar peligroso, tanto física como emocionalmente.

“Una sociedad sana que busca valores genuinos o un bienestar necesita del deporte, por eso las contiendas son positivas siempre y cuando no estén contaminadas por variables negativas”. (VARIOS., 2002., p. 549)

El deporte se presenta como una alternativa para regenerar la autoestima, ya que esté desarrolla considerablemente la capacidad de concentración y valores tan anhelados como la perseverancia.

En el mundo globalizado, el deporte es sinónimo de vanidad, ganancias materiales, trivialidades e insignificancias que opacan los preceptos helénicos hasta el punto de excluirlos de la conciencia y convertirlos en ideales, utópicos y abstractos, imposibles de alcanzar. Sin embargo el deporte En la actualidad son muchas las personas que se han dado cuenta de la importancia del ejercicio físico, el deporte y de la necesidad de una práctica activa para mejorar la calidad de vida. Se han convencido de que por medio del movimiento rompen con la monotonía que suponen las obligaciones cotidianas y además liberan las tensiones acumuladas a lo largo de la jornada. Es un medio de ocupación de los tiempos de ocio. Asegura a cada uno su desarrollo físico y mental, le procura un equilibrio dinámico y satisfactorio, la salud. Le ayuda a satisfacer sus necesidades de participación (integración en el medio, ejercicio de responsabilidad), de comunicación (relaciones humanas) y de expresión. Le permite, finalmente, asumir mejor sus obligaciones profesionales y su tarea social.

El deportista requiere de una mente en balance para desarrollarse y establecer un vínculo con el mundo del deseo, a través de una estabilidad emocional que le permita ser inteligente y hábil para evolucionar.

2.2 Jóvenes

2.2.1 Inclinaciones deportivas

Los deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas cuyo objetivo único vendría siendo la auto conservación o supervivencia, y asimismo muestran como el hombre, gracias a éstos fue dominando la naturaleza.

El interés por el cuerpo, se ha abierto paso de manera reciente en la filosofía y el pensamiento contemporáneo. En el pasado la noción de cuerpo siempre ha estado asociado a la relación cuerpo - alma, cuerpo - espíritu, cuerpo - mente o cuerpo - psique. El ejercicio actúa a nivel físico con las adaptaciones que sufre el organismo a corto y largo plazo, a nivel psicológico de forma directa por las mismas adaptaciones e indirecta ampliando el campo de relación del sujeto y enriqueciendo la esfera socio - afectiva de éste. El deporte siempre ha estado presente, y siempre lo va a estar, en la vida de las personas alrededor del mundo; cobra especial importancia su incentivo en las nuevas generaciones, dados los problemas derivados del sedentarismo en la actualidad.

El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, taekwondo, karate-do y entre otras artes marciales donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

Fundamentalmente se debe entender que un artista marcial, ayer, hoy y siempre, es una persona recta en su actuar, valerosa, digna, respetuosa con todas las personas, sincera consigo misma, entre otros valores que lo caracterizan. La filosofía de las artes marciales se mantiene vigente al paso del tiempo. Puede llevarse a todo ámbito de la vida, su utilidad y bondades son enormes. Todo entrenamiento realizado en una escuela de artes marciales debería considerar un espacio para implantar en la mente y espíritu del practicante esta manera de ser, de pensar y ver la vida. El estado físico puede decrecer, se puede dejar de combatir e incluso de entrenar completamente, pero si alguien alguna vez fue un verdadero artista marcial, estos principios, esta filosofía permanecerá instalada en él, guiando su vida por siempre.

No obstante a lo que muchos piensan, no es una disciplina para enseñar al niño o joven a dar golpes, sino más bien se encarga de elevar su autocontrol y mejorar su autoestima y autoeficacia. Permite el desarrollo de las capacidades motrices del niño y del joven, el practicar un deporte de contacto además de beneficiar al niño desde un punto de vista puramente físico, hace un tremendo aporte a su mente y espíritu.

El Karate-Do es un ejercicio que desempeña un papel importante en la formación de los niños, niñas y jóvenes. El aprendizaje de sus técnicas desde las primeras edades se constituye en una manifestación de educación y fortaleza para cada miembro de la sociedad que lo practica, en pos de lograr un estado de preparación físico e intelectual óptimo.

2.2.1.1 Beneficios

Los siguientes son los principales beneficios que obtienen el practicante de un arte marcial para la mente y espíritu:

- **Autoestima:** Se aborda desde dos puntos de vista. En primer lugar está la imagen que el niño tiene de sí mismo, y segundo cómo lo ven sus amigos o compañeros.

Respecto de su autoimagen, el hecho de estar proponiéndose metas nuevas, ver que es capaz de cumplirlas y después ir teniendo logros cada vez mayores es algo que a cualquiera da una inyección de energía y seguridad en sí mismo. Más aún en un niño y en el joven, que está definiéndose como persona, ya que los resultados beneficiosos de esto perdurarán para toda su vida.

Luego, está el cómo ven sus amigos y compañeros al niño que entrena, y este es un tema muy delicado y sensible a veces con los niños que tienen dificultades para socializar. Primero, todo lo mencionado sobre la autoimagen que tiene el niño ayuda muchísimo, ya que esto es captado por quienes lo rodean, y al verlo más seguro de sí mismo y más dispuesto a defenderse naturalmente los demás van a estar más reticentes a molestarlo. También está el factor físico, en que un niño flaquito se pone más musculoso o un niño más rellenito baja su porcentaje de grasa. Es bastante común que los niños en edad escolar sean muy crueles y discriminadores con sus compañeros que sean en cualquier modo distintos y los cambios físicos son un apoyo para el cambio psicológico. Por último y aunque suene muy básico, el sólo hecho de estar practicando un deporte considerado como algo “rudo” inspirará necesariamente más respeto.

- **Disciplina y respeto:** Las artes marciales tienen este nombre precisamente por ser relacionadas con la guerra y lo militar.

Siendo así, el método de enseñanza debe tener un componente de disciplina y de transmitir ciertos valores. Idealmente las artes marciales deben ser enseñadas por alguien que sepa mucho del tema, lleve un tiempo considerable entrenando, tenga capacidades pedagógicas y se gane la confianza del niño. Acá el profesor se convierte en un maestro, que no sólo enseña la parte deportiva, sino que puede ser un modelo a seguir y un guía en todo ámbito de la vida del niño.

- **Concentración y perseverancia:** El hacer lo suficientemente depurado, por ejemplo, un golpe; o ejecutar con la perfección requerida un movimiento puede ser una tarea muy exigente y que requiere repetir muchas veces un ejercicio y hacerlo con mucha concentración.

Para conseguir resultados a mediano y largo plazo, ya sean éstos ponerse en forma y mejorar la técnica, o más aún, cuando se quiere llegar a niveles competitivos para combatir, se requiere una perseverancia tremenda, aunque se tenga condiciones y un talento natural. Todo esto se puede extrapolar a todas las demás áreas en que el niño se desempeña, enseñándole a enfrentar la vida de un modo distinto, y creyendo más en sus propias capacidades para lograr sus objetivos.

El entrenamiento de artes marciales crea guerreros de cuerpo y mente, y practicarla en diversas edades le proporcionará al discípulo una serie de herramientas que le servirán de adulto para temprar su carácter, sentirse más seguro y ser más controlado.

Independientemente del motivo que mueva a una persona a practicar un arte marcial, lo cierto es que gracias a la multiplicidad y capacidad de adaptación de estas artes, siempre encontrará una profunda base espiritual y filosófica detrás que impregnará de manera más o menos consciente a todo aquel que la practique.

2.2.1.2 Formas de vida

En forma más pragmática podemos decir que Karate es la forma japonesa de una técnica de lucha sin armas, con las manos y los pies libres, es un método de ataque y defensa que se apoya exclusivamente, en la utilización racional de las posibilidades que la naturaleza ha otorgado al cuerpo humano. Consiste en un conjunto de golpes desarrollados con potencia sobre puntos exactos, vulnerables o vitales, del cuerpo del contendiente. El Karate es una esgrima de brazos y piernas, sirviendo ambas

extremidades tanto para detener un ataque como para ejecutarlo. Se perfecciona con técnicas de luxaciones, proyecciones y caídas. Realmente el Karate posibilita todos los medios para librarse de un atacante, ya que nada está prohibido. Sin embargo durante los entrenamientos, para que sea posible practicar con los compañeros en el Dojo, las técnicas se realizan con toda potencia, pero con gran control de la distancia.

La práctica del Karate es una disciplina que eleva el espíritu. Hablar del Karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios, cuando se educa a una persona en la práctica del Karate se le transmite técnica, respeto, ética y principios morales que es principalmente, lo que ha fallado en la sociedad actual. El Karate Do actualmente prospera como deporte de arte de defensa personal, pero en estos últimos años el Karate tiene gran popularidad como un método para infundir entre sus estudiantes el respeto, la humildad, la cortesía, la disciplina, y como procedimiento para incrementar la salud y el espíritu entre las personas.

El Karate es una disciplina educativa, orientada a desarrollar la personalidad, la habilidad y la destreza física y mental, además de un sistema de defensa personal muy efectivo y práctico.

Incrementa también la concentración mental, que se adquiere poco a poco en cada entrenamiento. Esta concentración resulta muy útil en la vida diaria, en el trabajo y en los estudios. Gracias a ello se podría crear una nueva generación, donde no existirá la avaricia que ha llevado al desastre y si mas humildad y amor al trabajo bien hecho.

El Karate Do es un arte marcial muy completo ya que desarrolla: coordinación, psicomotricidad, velocidad, reflejos, potencia, fuerza, elasticidad, flexibilidad, resistencia y gran auto disciplina. El Karate es el arte marcial de autodefensa sin armas, que nació para proteger la vida, los bienes y el honor de las personas, en el cual desde posiciones de equilibrio y solidez se dirigen golpes ejecutados con brazos y piernas realizados con tipos de respiración y gritos determinados. En la actualidad es un método de autodisciplina, un deporte competitivo, un ejercicio físico completo, un sistema de autodefensa. “Es una forma de vida”.

Para todo aquel que en algún momento de su vida ha iniciado el camino de las artes marciales y particularmente en el Karate Do es estado físico dividido en rangos o etapas de formación, desde el blanco hasta el negro pasando por el blanco puntas amarillas, amarillo, naranja, verde, azul, violeta y marrón que representan de forma visual tu camino hacia la perfección. Es un sendero en el que vas afinando tu cuerpo, como las cuerdas de una guitarra para conseguir armonía y explosión de movimientos. Movimientos que al principio te parecerán extraños y forzados pero que luego, con el paso del tiempo y la constancia, se desplegarán de forma natural.

La preparación deportiva es el resultado de ese trabajo y constituye un instrumento para retroalimentar el proceso de entrenamiento, en el empeño de lograr deportistas mejor preparados. Los logros no son frutos tan solo de buenas condiciones físicas o habilidades innatas, son fruto de un esfuerzo y trabajo organizado.

CAPÍTULO III

EL VIDEO EDUCOMUNICATIVO PARA LA INCENTIVACIÓN DE LA PRÁCTICA DEL KARATE-DO

3.1 Comunicación

Dentro de un concepto muy generalizado de la palabra comunicación se la puede definir como la facultad que tiene el ser humano de transmitir e informar a otros sobre los acontecimientos y vivencias, siendo este un organismo que establece una relación funcional consigo mismo y con el medio que lo rodea.

La comunicación dentro de la sociedad cumple un rol muy importante para el desenvolvimiento de los individuos y su desarrollo social, pero a la vez, es un proceso complejo en el cual entran varios elementos básicos como el emisor, receptor y mensaje.

“La comunicación es un proceso dinámico, porque fluyen constantemente del polo del emisor al polo del receptor, con un intercambio continuo de mensajes y de roles. El emisor pasa rápidamente a ser receptor y viceversa. Además, están las circunstancias de la conversación que puede llegar a cambiar los contenidos de los mensajes y sus interpretaciones”. (ZECCHETTO, 2001, p. 17)

Para la transmisión de un mensaje es necesario codificar la información la misma que el receptor la realiza de varias formas ya sean estas gestuales, verbales, visuales o audiovisuales; pero, para que el significado del mensaje pueda ser decodificado y por ende entendido es fundamental y necesario que el emisor y el receptor manejen los mismos códigos de comunicación, es decir, que el código pasa a ser un conjunto de conocimientos comunes que poseen tanto el emisor como el receptor y son aplicados dentro del ambiente social en el que se desenvuelven; a

partir de este momento y ejerciendo estos conocimientos se da el primer paso general para el inicio del proceso comunicativo.

En el proceso de comunicación interpersonal, el emisor codifica el mensaje y el perceptor lo decodifica, es decir, que la actividad del emisor es la de representar en un código lo que va a transmitir y la del perceptor es descifrar el código empleado, de esta forma el perceptor responde de alguna manera a esa información y se produce el feed back o retroalimentación, que es la respuesta emitida por el perceptor a un mensaje, por lo tanto el emisor pasa a ser perceptor de un nuevo mensaje que proviene de su respuesta ante el mensaje anterior.

Dentro de este proceso comunicativo lo que se desea transmitir tiene que estar traducido según un sistema de signos, símbolos, señales, las mismas que cumplen con un determinado significado para el emisor como para el perceptor; como ejemplo se puede decir que la presente tesis está siendo codificada en un idioma que es el español, por lo tanto, este idioma es el código común que utilizan los lectores y los autores para entender y hacer entender el mensaje; la relación entre el emisor y el perceptor se sustenta como una información común a las dos partes, el autor es quien transmite la información, es el emisor del mensaje y cada uno de los lectores pasan a ser los perceptores.

El emisor es quien genera y decide enviar el mensaje, es aquí donde se inicia el proceso comunicativo. El emisor tiene a su haber gran cantidad de elementos con los cuales codifica sus mensajes, es decir, puede utilizar palabras, imágenes, símbolos, etc.

Dentro de una conversación grupal entre dos o más personas queda claro que el emisor es quien tiene la palabra para decir o expresar algo, y el perceptor es quien escucha y emite una respuesta, pero ya en términos y condiciones más grandes o de multitudes, el emisor puede no necesariamente ser quien está hablando frente a un público o ante una masa, sino que en este caso puede ser denominado emisor el ideólogo del mensaje que se este trasmitiendo a través de otra persona.

El mensaje es el contenido de la comunicación todo aquello que se expresa, comunica y transmite; a veces el mensaje que el emisor piensa comunicar no es el mismo que entienden los destinatarios, ya que esto en gran parte depende del modo en que el emisor expresa el mensaje y las circunstancias o contexto en que sea recibido. Debe entenderse por mensaje todo un conjunto de contenidos que llegan a través de las palabras, imágenes, signos, símbolos, música, etc., y que con su difusión pretenden dar a conocer o entender algo a alguien.

El modo y la finalidad de la comunicación indicarán el contenido y la forma de los mensajes, los medios masivos a menudo enfatizan poco en el contenido y le dan más importancia a la forma del mensaje; es decir, hablando de fondo y forma, el fondo es la parte superficial del mensaje, la carnada para el perceptor, y la forma es la manera en que el mensaje es emitido de tal manera que se cree una expectativa o interés por el mensaje.

Dentro del análisis del emisor, mensaje y perceptor en el proceso comunicativo, hay que mencionar **el canal**, el cual básicamente tiene que ver con las técnicas empleadas para difundir las informaciones y los mensajes, también se lo denomina medio o instrumento. Para comunicarse siempre es importante un canal, incluso para una simple conversación hablada, que precisa del aire a través del cual circulan las ondas sonoras; es decir que un mensaje puede ser enviado por uno o más canales, siendo el canal el medio por el cual se transmite el mensaje, el soporte que permite que éste llegue del emisor al perceptor y viceversa, por lo tanto un canal puede constituirlo los libros, el vídeo, el cine, etc.

El perceptor llamado también destinatario, es la persona o grupos de individuos que reciben, reaccionan, decodifican o simplemente emiten una respuesta o criterio frente a las informaciones que llegan a través del medio. Normalmente las acciones que realiza un perceptor frente a los medios son dos:

- Primero selecciona los mensajes o información que le interesa extrayendo la parte que más le llama la atención o lo que entendió más.

- En segundo lugar interpreta aquello que ve, lee y escucha de acuerdo con sus intereses, con su modo de pensar, con el nivel de su educación e incluso con sus costumbres o estilo de vida que lleva dentro de la sociedad en la que este individuo se desenvuelve.

El perceptor aprende lo que le interesa, lo que le gusta, el resto del mensaje se convierte en información momentánea o parcial, es decir, que está almacenada en el cerebro hasta que a partir de una confrontación con la realidad esta motive y movilice las emociones y necesidades del perceptor para que el mensaje que aparentemente estaba olvidado vuelva a aparecer; en este sentido se puede afirmar que el mensaje no es sólo formal sino básicamente emocional. Los medios de comunicación llaman a los perceptores “público”, y su rol social está vinculado a cautivar y atraer mucha gente.

3.2 Lo Semántico

3.2.1 Signo

“Lo que convierte cualquier cosa en signo no es el hecho de que cualquiera lo haya producido como signo, sino de que alguien lo usa”.
(ECO, 2001, p. 8)

Basándose en esta cita se puede mencionar que el signo es algo perceptible que está en vez de algo (de un concepto), para que alguien lo utilice, convirtiendo al signo en un objeto.

Dentro de la comunicación lo más importante es el mensaje, para lo cual es indispensable el código, el mismo que se encuentra conformado por signos que son necesarios para que se entiendan el emisor y el perceptor, de esta forma un signo aislado no tiene valor, por lo tanto un signo vale por la relación que tiene con otros signos; es decir que los signos forman sistemas que guardan relación entre sí.

3.2.2 Símbolo

Roland Barthes considera al símbolo como “una tercera forma de significación” (BARTHES., 2002., p. 51) y la denomina significación simbólica. Un objeto determinado se convierte en símbolo cuando a través del uso que le da la sociedad adquiere un significado que le permite representar otra cosa. Por ejemplo, la bandera de nuestro país adquiere un valor simbólico a través de lo que representan sus colores, el amarillo simboliza la riqueza del país, el azul simboliza la soberanía de nuestro territorio en los ríos, el mar y el cielo, mientras que el rojo simboliza la sangre que derramaron nuestros héroes para conseguir la independencia. Y en caso del Karate-Do el karatequi blanco simboliza la pureza del deportista, al igual es con el obi o cinturón de los diferentes colores tienen su significación y se las alcanza a través del esfuerzo y la experiencia del entrenamiento diario.

En los grupos humanos el símbolo se crea como un signo de reconocimiento, desde tiempos antiguos las sociedades tenían sus símbolos a través de los que expresaban su identidad, su origen, sus características. Cada ser humano le añade un nuevo sentido convencional a lo que percibe, de esta forma una imagen puede llegar a ser un símbolo cuando por sus formas expresivas induce a que se le atribuya un nuevo sentido, un concepto más amplio.

3.3 Elementos del signo

Saussure entiende al signo como la unión arbitraria entre un significante y un significado, a continuación se explicará lo que es cada uno de ellos:

3.3.1 Significante

El significante es lo perceptible que puede captarse por medio de los sentidos. Por ejemplo la primera impresión que se lleva a la mente en la fotografía de un Dojo (lugar de entrenamiento de Karate-Do), que es un deporte muy violento y que enseña a ser agresivos.

3.3.2 Significado

Es la representación psíquica de las cosas, es decir, es el concepto que se forma de lo que se ha percibido, siendo esto una idea o pensamiento que evoca al significante; con el mismo ejemplo anterior, a la fotografía es un Dojo (lugar de entrenamiento), se aprende técnicas nuevas y movimientos q ayudan a la defensa. El significado tiene dos elementos adicionales que lo caracterizan:

- La denotación: se refiere a una enumeración y descripción de los objetos, cosas o personas en el contexto real, es lo más obvio y objetivo en la percepción, siendo el primer significado que se le da al concepto; en el ejemplo de la fotografía la denotación es que es un deporte para eliminar energías negativas; mientras que la connotación permite analizar los mensajes ocultos que están inmersos en una imagen, la forma en la que viene disfrazada la información, son los significados adicionales que se agregan a la idea principal, para entender esto con el ejemplo anterior la fotografía del Dojo (lugar de entrenamiento), está tomada en un día donde hay muchos karatekas entrenando puede denotar un ambiente de dinamismo, compañerismo y alegría, mientras que si está tomada en un día con que no haya entrenamiento y este llueva puede denotar un ambiente de tristeza; es decir la denotación es lo que está fotografiado (el parque), y la connotación es como está fotografiado y el sentido o intención que se pretende dar a entender.
- Referente.- Es el objeto en sí, dentro de la fotografía es lo que pertenece a la realidad, es decir el Dojo (lugar de entrenamiento).

3.3.3 El Código

“En un sentido muy general y abstracto se puede definir al código, en referencia a cualquier lenguaje, con reglas de elaboración y combinación de signos”. (PRIETO, 1988., p. 106)

Para entender lo que significa el código se puede partir de un concepto básico que define al código como la combinación de signos, ya sean estos visuales o verbales.

Según Prieto Castillo los códigos son un conjunto de obligaciones sociales que permiten la comunicación entre varios grupos de una sociedad determinada, partiendo de esta definición los códigos son un convenio o acuerdo social que responden a su contexto cultural, político y económico en el que se desenvuelve un grupo humano determinado; estos códigos sirven para comunicarse entre sí; por ejemplo, dentro del lenguaje verbal en la región costa del Ecuador, se conoce como “mazorca” a lo que en la sierra se lo conoce comúnmente como “choclo”, es aquí donde la morfología y sintaxis forman un determinado lenguaje, son ejemplos de códigos que corresponden a un contexto determinado.

Los códigos son una serie de obligaciones que implican no sólo la elaboración de mensajes, sino una interpretación por parte del perceptor para que esté emita una respuesta. Para Prieto Castillo dentro del proceso de comunicación existen dos tipos de códigos: los conductuales y los de elaboración de mensajes.

- Conductuales.- Son aquellos que influyen en el comportamiento de los perceptores, son códigos establecidos en una sociedad sobre la base de un acuerdo social, es decir que forman parte de la vida cotidiana; para citar un ejemplo de nuestro entorno podemos mencionar el tipo de vestimenta que identifica a los distintos grupos sociales como los raperos, rockeros, la modalidad de los saludos y lenguajes utilizados por pandillas, el uso del pelo largo, etc.; cabe mencionar que no siempre los códigos son eternos, aunque son difíciles de cambiar van de la mano con las transformaciones sociales más relevantes.
- Códigos de elaboración de mensajes.- En el campo de la comunicación la televisión muchas veces responde a intereses económicos dominantes, por lo que es esta la encargada de difundir mensajes cuyos códigos están dirigidos a persuadir al telespectador, claro ejemplo de esto es la publicidad, la cual está enfocada principalmente a vender comportamientos, necesidades, bienes y servicios, llegando incluso a utilizar mensajes

subliminales en las imágenes creando de esta forma en el perceptor apropiaciones que este no requiere. Dentro del proceso comunicativo cuando los receptores están fuera de los códigos que se utilizan en una determinada sociedad la comunicación se dificulta; un ejemplo de esto se da cuando una persona extranjera maneja un idioma distinto al establecido dentro de la sociedad en la que se encuentra, el desconocimiento de las reglas de dicho idioma es lo que le impide una clara relación con los demás.

3.4 La kinésica

La Kinesia, también conocida como kinesis, es la disciplina que involucra a la comunicación mediante gestos u otros movimientos corporales, analiza las posturas, los gestos y los movimientos del cuerpo humano, incluyendo la expresión facial, el movimiento ocular y la postura entre otros.

El lenguaje audiovisual es un medio de comunicación que nos permite construir un mensaje a través de la interacción entre sonido e imagen dentro de un contexto secuencial, es decir, con ambos elementos presentes a la vez.

A la hora de estudiar estos factores asociados al comportamiento, la Kinesia los clasifica en:

a) Gestos y posturas: En los gestos se analizan los movimientos de la cara, las manos, los brazos y las piernas, la cabeza y el cuerpo en su conjunto. Los gestos transmiten información acerca de nuestro estado de ánimo o expresan una valoración sobre algo o acerca de alguien. Por ejemplo, en un campeonato cuando un competidor se encuentra en frente a otro, hacemos muchos gestos con las cejas que expresan diversos tipos de emociones.

Por su parte, las posturas son comportamientos que suelen ser más estables que los gestos y pueden durar desde minutos hasta varias horas. A la hora de estudiarlas, se analizan las formas de estar de pie, cómo nos sentamos e, incluso, nuestra forma de caminar. Suelen comunicar intensidades emocionales o expresar cual es nuestro

estado afectivo en un momento determinado. Por ejemplo, la manera de pararse frente al contrincante, si se tiene una postura erguida se indica que se tiene mucha seguridad en las cualidades que se ha adquirido en el entrenamiento, mientras que si se tiene una postura de inclinación o inseguridad estamos demostrando los nervios.

El aprendizaje de las posiciones básicas desde las que ejecutar las diferentes técnicas que existen en Karate resulta esencial. Cada posición presenta una serie de particularidades que la diferencian de las demás y que la hacen más indicada para defensas o ataques, sean éstos frontales o laterales.

Estas posiciones constituyen, sobre todo las más bajas, un medio óptimo para tonificar los músculos del tren inferior, al obligar a éstos a contracciones isométricas que ponen a prueba su resistencia y potencia. En muchas de las posiciones la cadera puede estar orientada al frente (para los ataques) o lateralmente en hanmi (para las defensas), e incluso orientada al lado contrario (gyaku hanmi) para defensas o ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada.

b) Ojos: Con las miradas hacemos notar nuestra presencia respecto a los demás. Por ello se suele hablar de conducta ocular. A través de los ojos transmitimos cual es nuestro estado emocional o las intenciones que tenemos. Por ejemplo: mantener la mirada fija y sostenida es una señal de amenaza para el otro interlocutor.

"La posición de los ojos debe permitirnos ver ampliamente. Ver es más importante que mirar. Lo esencial en la táctica es ver lo que está lejos como si estuviera cerca y lo que está cerca como si estuviera lejos. Lo importante en la táctica es conocer el sable del adversario pero no mirarlo de ninguna manera". (MUSASHI, 2006., p. 28)

La mirada tiene una importancia de primer orden. El karateka no debe fijar la mirada directamente en un punto determinado del adversario, como sus manos, sus pies, etc. Si los ojos están así especialmente fijos, el espíritu se extravía y esto se convierte en una gran desventaja. Por el contrario, debe ver el "espíritu" del rival, el ambiente, debe mantener los ojos fijos pero de una manera amplia para poder ver así todo el

proceso del enfrentamiento y la fuerza o debilidad de cada instante. En una palabra, verlo todo sin mirar nada.

Al mismo tiempo tiene varias implicaciones psicológicas asociadas a ella. De tal manera, la mirada ha de acompañar inherentemente al kamae o a la postura previa del Kumite como afirmación de tranquilidad y seguridad en sí mismo.

Los maestros del karate recomiendan que la zona de los ojos del adversario es como la más adecuada para fijar la mirada. Los ojos deben estar fijos en los del adversario, no perdiéndole de vista ni un momento, de esta manera pueden verse las intenciones del rival. Los ojos del enemigo son como si fueran las ventanas de su mente, y aprende a ver lo que intenta hacer antes de que lo haga, mirándolo en sus ojos, pero sin dejar de observar todo nuestro alrededor; aunque cambiemos la postura al desplazarnos, nuestra vista estará dirigida a los mismos sitios.

c) Contacto corporal: El contacto corporal implica el establecimiento de una relación física entre dos o más personas. A través de el se transmite una fuerte carga emocional.

En los siguientes apartados vamos a analizar con más profundidad los principales actos no verbales que se estudian en la Kinesia.

El Karate-Do es una disciplina consagrada a la autodefensa que se ejecuta con las manos vacías y el cuerpo desarmado. Los brazos y las piernas se adiestran sistemáticamente para conseguir que el ataque lanzado por sorpresa por un enemigo pueda ser controlado efectivamente con una demostración de potencia tan grande como empleando armas reales. El adiestramiento bien orientado transforma las diversas partes del cuerpo, en armas eficaces, capaces de llevar la agilidad y velocidad de un felino, a la vez que la fuerza y contundencia para vencer a un oponente que le doble en peso y talla. La calidad exigida se obtiene con el autocontrol.

Si bien el Karate-do es uno de los métodos más efectivos y sistemáticos de ataque y defensa que existen en el mundo, el fin de este no es la victoria en el combate, sino su meta final es que el hombre logre su perfeccionamiento con un entrenamiento sistemático y racional, que lo lleve a perfeccionar no solo la técnica deportiva, sino, sobre todo su equilibrio interior.

Por tal motivo, es muy importante la concentración mental que debe estar presente en todo momento, logrando también rigurosa disciplina psíquica y un potenciamiento de las fuerzas físicas. A los aspectos positivos de la competición: motivación, seguridad en si mismo, decisión etc., hemos de añadir otros elementos.

Diversos estudios muestran la relación que hay entre el movimiento y el equilibrio de la personalidad. Al observar las técnicas de los Kata es fácil encontrar situaciones en las que se ejercitan todo tipo de habilidades motoras, (coordinación, equilibrio, agilidad etc.) Asimismo los ejercicios por parejas requieren el perfecto control de los conductos perceptivos. (Sincronización, ritmo, etc.)

Frecuentemente se observa que las personas pasan de ser tímidos, agresivos o poco sociables, a ser niños que encuentran en el dialogo corporal que es el Karate-Do, la forma de conocerse a si mismos, de canalizar su energía y de integrarse en el mundo que les rodea.

A. La expresión facial: A través de la cara, y más concretamente de los gestos que realizamos con ella, transmitimos gran cantidad de información, en especial a través de los ojos y de la boca, que expresan sentimientos o actitudes del emisor.

Las investigaciones llevadas a cabo por Ekman concluyeron que existen siete emociones básicas propias del ser humano que transmitimos a través de la expresión facial:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo

- Enojo
- Asco
- Desprecio
- Sorpresa

B. Las miradas: A través de los ojos transmitimos mucha información. La mirada es un indicador de que estamos escuchando a nuestro interlocutor: sin mirar a la otra persona resulta muy difícil establecer una conversación de forma fluida.

Si miramos fijamente a una persona durante un cierto periodo de tiempo, le estamos transmitiendo una señal de hostilidad hacia ella (y más aún si no la conocemos). Por el contrario, si bajamos la mirada, transmitimos una señal de inseguridad o de sumisión.

C. La postura y el ritmo: La postura es el modo en que se mantiene el cuerpo cuando estamos de pie, caminando, sentados o acostados. Acompaña a la comunicación verbal de igual manera que lo pueden hacer los gestos. Por ejemplo, si observas con atención una conversación, podrás percibir cómo los cambios de tema, o al tomar o ceder la palabra, van acompañados de cambios posturales.

Refleja el estado emocional de las personas, sobre todo el dato de si están tensas o relajadas. La ansiedad, por ejemplo, puede no detectarse en la cara ni en la voz, pero sí en la postura, ya que seguramente esa persona mantenga una postura rígida. En cambio, si se muestra encogida, significará abatimiento y tristeza.

Especial atención merecen el análisis de las posturas de las piernas y la expresión a través de los movimientos del cuerpo.

El ritmo constituye uno de los puntos más importantes dentro del mundo de las Artes Marciales y de los deportes. La técnica del deporte debe ser rítmica, y el ritmo nos marca la pauta y acentúa cada paso en el momento debido. Pero este ritmo no puede ser expresado en todas las técnicas con el sentido medio de la música, pues existen

algunas muy complicadas y el alumno debe intentar coger el ritmo de su propio cuerpo y coordinarlo con el ritmo eterno e inmutable que rige el Universo.

Especialmente la ejecución del kata debe ser rítmica y compagina desde hace mucho los tres elementos en las que se basa:

- Aplicar la fuerza en el momento debido.
- Fluidez en los movimientos.
- Flexibilidad y elasticidad del cuerpo. La ejecución del experto reúne energía y ritmo, punto que debe tenerse en cuenta pues es muy fácil de olvidar.

a) Las piernas: Hay multitud de posturas relativas a las piernas que transmiten distintos sentimientos, emociones o estados de ánimo. De forma general se las puede clasificar:

- Piernas cruzadas: demuestran inseguridad o timidez.
- Piernas semiabiertas: inseguridad (por ejemplo, cuando estamos sentados en una silla y enroscamos los pies alrededor de las patas de la silla).
- Piernas estiradas: postura de prepotencia.
- Una pierna delante y otra detrás: demuestra una situación de estrés.

Las posiciones en karate son muy fuertes y cuanto más baja la posición mas fuerte se torna esta aunque pierde un poco de velocidad. Este tipo de posiciones nos ayuda a tener una gran potencia y fortaleza en las piernas.

b) Los movimientos del cuerpo: Cuando dos personas comparten un mismo punto de vista, sus posturas fundamentales son también compartidas: es lo que se denomina posturas eco. Es decir, personas que comparten la misma opinión sobre un tema concreto adoptan posturas similares, y cuando una cambia de ponencia, probablemente emitirá señal postural, reacomodando la posición de su cuerpo. Si prestamos atención a este detalle, podremos observarlo en cualquier programa de debates o tertulias de los que se emiten en televisión.

El Karate- do como método a sido estudiado con profundidad en la base kinésica del movimiento del cuerpo y la acción inteligente del momento a momento. Karate-do se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades y respiración-intención trasladando gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto. Generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente en semejanza a la estocada o corte de una katana o sable japonés.

D. Los gestos: La comunicación no verbal, al igual que la verbal, se adquiere por aprendizaje. La cultura o la sociedad en la que vivimos influirá en este tipo de comunicación y, del mismo modo que la forma de hablar es distinta, los gestos tienen diferentes significados según su contexto.

Por ejemplo, En karate los gestos técnicos son principalmente las técnicas que usamos para atacar al rival y obtener puntos. Hay innumerables técnicas en este arte marcial, por lo que no me detendré en definirlas todas. Hay, aproximadamente, igual número de técnicas tanto con las puños como con las piernas, pero será la acertada combinación de una y otra lo que nos proporcionará la ventaja sobre el rival. También existen tácticas estrategias de contra-comunicación (fintas), para distraer al adversario con un golpe hacia la cabeza, y rápidamente se golpea en el costado descubierto. Además se puede conseguir que el rival "telegráfie" sus movimientos para poder anticiparnos a sus ataques y contra atacar correctamente, atacando los espacios débiles del contrario atacando de manera concisa.

El Karate- do como método a sido estudiado con profundidad en la base kinésica del movimiento del cuerpo y la acción inteligente del momento a momento. Se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades y respiración-intención trasladando gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto. Generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente en semejanza a la estocada o corte de una katana o sable japonés.

3.5 Educomunicación

Es el accionar de los dos procesos, la comunicación y la educación, se realiza en forma simultánea ya que los procesos de comunicación son componentes pedagógicos del aprendizaje; así surge la Educomunicación, como una estrategia para enfrentar a la incesante lluvia ideológica de los medios masivos de comunicación. Al igual que para plantear alternativas diferentes a las teorías mecanicistas provenientes de las potencias dominantes.

La Educomunicación es un encuentro feliz entre la comunicación y la educación; un nuevo paradigma que quiere facilitar los procesos educativos mediante el conocimiento y la utilización de los más diversos sistemas de comunicación y significación; es, también, la posibilidad de convertir las distintas fases de los procesos de comunicación, en verdaderos textos educativos, no sólo en sus fases iniciales y terminales (producción y consumo), sino también en su generación, circulación y efectos. (PEREIRA, 2002, p. 86)

Para educar en la sociedad, se precisa el conocimiento y entendimiento de los nuevos medios tecnológicos de información y comunicación (Tics), así como de sus posibilidades, puestas al servicio de una educación integradora y de valores, que permita potenciar la participación e interrelación armónica y de cálida entre sus miembros.

La Educomunicación, al ser capaz de crear ecosistemas comunicacionales en espacios educativos demuestra la interrelación existente entre comunicación y educación, por lo tanto, entre los integrantes de ecosistemas comunicacionales y educativos. El emisor y receptor participan por igual en el proceso comunicativo, y este último -el emisor- se identifique enteramente con el mensaje.

Entre los teóricos podemos reconocer a pedagogos como Jesús Martín Barbero, Mario Kaplún, Daniel Prieto, María Cristina Mata, Guillermo Orozco, Mercedes Charles, entre otros autores, se amplió el tema de la Educomunicación desde una lectura de los Medios Masivos.

La UNESCO en 1979, conceptualiza a la Educomunicación como "todas las formas de estudiar, aprender y enseñar, a todos los niveles y en toda circunstancia, la historia, la creación, la utilización y la evaluación de los medios de comunicación como artes prácticas y técnicas, así como el lugar que ocupan los medios de comunicación en la sociedad, su repercusión social, las consecuencias de la comunicación mediatizada, la participación, la modificación que producen en el modo de percibir, el papel del trabajo creador y el acceso a los medios de comunicación". (AROCA, 2012)

La Educomunicación toma numerosas posturas metodológicas que encamina ha incentivar el uso de tecnologías de la comunicación en la formación y educación de los individuos. En sinopsis nace y se ha fortalecido por las dinámicas que motivan los Mass media y su conexión con los procesos educativos, en tal sentido se propone pensar al ser humano como sujeto, actor, gestor de un cambio social.

Uno propósito de la Educomunicación es la búsqueda de intervenciones sociales que puedan mejorar la sociedad.

La Educomunicación tiene como principio la construcción de la ciudadanía y concibe la construcción de espacios educativos más democráticos y abiertos donde los jóvenes pueden expresarse al mundo. Es una concepción que tiene como objetivo la colectividad y la construcción de un mundo más humano y justo. Los valores están presentes en todo el proceso y a través de la utilización de los medios los jóvenes

pueden hacer interpretaciones de las informaciones, discutir los diferentes puntos de vista, aprender a respetar las decisiones colectivas y principalmente aprender a valorar. Estudiar sobre la Educomunicación es hablar sobre valores de una forma más sencilla, pues incorpora, discute y platica en todo momento el respecto, la solidaridad, la responsabilidad y también los derechos humanos.

3.6 Teorías de la comunicación humana

La comunicación es elemento estructural o dimensión fundamental de la persona y de la comunidad humana, y por lo tanto es un factor que no puede concebirse aislado en el individuo o en el cuerpo social.

En un acercamiento a las teorías de la comunicación y su propuesta teórica hay que considerar que la comunicación es una acción dada por las diversas coyunturas de la vida, según Jurgen Habermas “la acción comunicativa permite el mantenimiento y generación del mundo de la vida”. (HABERMAS, 1987., p. 25) La comunicación es causa y efecto al mismo tiempo de lo que la persona y la sociedad son y hacen. Moldeándose como buen comunicador no consiste pura y simplemente en aprender un eficiente y eficaz manejo de determinados medios (macro o micro) ni siquiera de la transmisión de mensajes positivos a través de canales adecuados, es crecer como comunicador justo, libre, servicial, creando o potenciando una convivencia humana, fraterna y abierta.

Las distintas Teorías de la Comunicación existentes se diversifican en las tendencias que se han tomado para hacer un análisis de los medios de comunicación en donde se considera el impacto de estos en la realidad social y la modificación que se da en sus estructuras a partir de cada ideología, lineamientos y políticas adoptadas para cada enfoque.

Los diversos planteamientos teóricos de la comunicación hacen referencia a como la comunicación determina la existencia del ser humano y su accionar, siguiendo la propuesta de Habermas podemos mencionar sus presupuestos ontológicos de las relaciones actor - mundo y las diversas concepciones que estas nos pueden dar sobre la subjetiva de la realidad que las personas pueden tener.

Escuela latinoamericana

Para tener un panorama mas claro se busca desplegar en este cometido, debemos hacer primero un análisis los diferentes puntos de vista de los autores mas renombrados de la escuela latinoamericana, los cuales ayudaran con sus aportes para el tema de la tesis: “VIDEO EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL KARATE-DO, EN JÓVENES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD”, con los cuales se quiere manifestar que la comunicación puede ir mas allá de lo mediático, sino que también se puede manifestar una nueva forma de realizar comunicación para otro enfoque.

Rosa María Alfaro en su texto, “Una Comunicación para otro desarrollo” nos menciona que:

“Cuando hablamos de comunicación, no nos referimos únicamente a los medios, aunque reconocemos que estos son aparatos culturales y no solo tecnológicos, muy importantes y que se articulan a la conformación e intercambios de culturas, a la organización económica social y a la construcción de consensos y disensos políticos en una sociedad. También rescatamos para la comunicación aquellas prácticas sociales de acción e interrelación de los sujetos, especialmente referidos a los movimientos sociales”. (ALFARO, 1993., p. 27)

Una comunicación no solo se concentra en los medios periodísticos o los aparatos tecnológicos, busca ir más allá de lo tradicional con nuevas formas de hacer comunicación y un ejemplo puede ser el Karate, con el cual se manifiestan diferentes discursos y hace una comunicación diferente.

La comunicación para otro desarrollo va mucho más allá, construir relaciones diferentes entre unos y otros, como un intercambio de ideologías, cuando existe este intercambio la comunicación puede desarrollarse de diferente forma como lo menciona Rosa María Alfaro, “Cuando se logran construir relaciones de cercanía, goce, creatividad y confianza, que no anulan el reconocimiento de las diferencias, se ha logrado una base indispensable para el intercambio educativo. Más aun, esas mismas relaciones ya son expresión del cambio mismo, pues dicen interlocución, discusión y tolerancia, disponibilidad a crecer y desarrollarse” (ALFARO, 1993., p. 34).

Pues es de aquí en donde parte una comunicación con más profundidad al relacionarse con las personas que pueden estar a nuestro alrededor, ya que si existe un intercambio de ideas, estas llegan a ser grandes ideologías.

Estas relaciones que menciona Rosa María Alfaro, interlocución, discusión y tolerancia son parte de un ser humano el cual debe manejar de una forma sutil, ya que al ser tolerante con las cosas es dejar en claro que uno respeta lo que el otro hace aunque no comparta la misma creencia, al querer discutir con alguien es tener las suficientes herramientas para poder refutar otra opinión de alguien y la interlocución es lo más importante que tenemos los seres humanos para poder comunicarnos unos con otros.

Todos somos interlocutores en una sociedad es por eso que debemos reconocer lo importante que es lo que otros decir. Es necesario aprender a escuchar las opiniones de otros si queremos exigir ser escuchados, pues el escuchar es más que entender, es tratar de comprender lo que los otros nos quieren expresar.

La comunicación es importante para todos los que hacemos una sociedad y para que esta sea efectiva y positiva el primer paso es entender que todos somos comunicadores por lo tanto, todos somos interlocutores dentro de una gran sociedad sea cual sea esta y por eso que debemos a aprender y a reconocer a los demás como seres que tiene algo que decir, siempre buscando nuevas alternativas de hacer comunicación para todos.

Ante esta situación descentralizar este concepto de comunicación concentrado en los medios de comunicación, es importante considerar que el medio es solamente eso, un canal, fuera de este la comunicación aun continúa, desde aquí parte una de las respuestas realizadas por Michelle Mattellart en 1988.

“La necesidad de entender la comunicación como un proceso de interacción, en la que emisor y receptor ya no están ocupando dos polos opuestos en una línea de verticalidad; este nuevo interés por conocer y analizar el momento de la recepción; es una nueva manera, de ver al receptor reconociéndolo como sujeto”. (MATTELLART, 1988, p. 10)

Es decir que el principal objetivo del trabajo planteado es salir del modelo tradicional de comunicación vertical y presentar una propuesta en la que el karate se convierte en una herramienta de comunicación y a la vez convierta al sujeto participe de este deporte.

Daniel Prieto Castillo nos plantea al video participativo como: “La manera como conoce la gente la situación social y de si mismo; la manera como percibe o mira la realidad; la forma como se establecen las relaciones en la familia, la comunidad y las instituciones, eso es la cotidianidad”.

Para construir un video participativo, será necesario superar la visión reductora de la comunicación a la que se nos han acostumbrado, cuando de un proceso participativo se habla será necesario considerar categorías tales como lo cercano, lo lejano, lo publico y lo privado. Concebir a la comunicación desde esta dimensión más amplia implica superar el aspecto instrumental de la misma, por ello un video participativo, es el resultado de un acercamiento procesual desde la perspectiva teórica de que comunicar es ejercer la calidad del ser humano, de expresarse, de interactuar, de relacionarse, de gozar, de proyectarse, de afirmar el propio ser, de sentirse y de sentir a los demás, de abrirse al mundo y a uno mismo.

Los aportes de todas las materias teóricas permiten comprender por qué abordar el problema de que se comunica; para lo cual es preciso entender el papel que juegan ciertos aspectos de la convivencia social que influyen en el desarrollo de los sujetos humanos y su entorno. Por lo antes expuesto construir un video participativo

requiere tener una mirada metodológica basada en los principios teóricos de los micro medios y por lo mismo desarrollar, en el trabajo de planificación, aspectos conceptuales como la cotidianidad.

“Siempre que sea posible, optemos por el relato como forma privilegiada de comunicación popular: en lugar de hacer una exposición del tema, procuremos convertirlo en una historia. Comunicarse es, sobre todo, contar, "echar el cuento". Los contadores de historias han sido y aún siguen siendo los grandes comunicadores naturales del medio popular”.
(KAPLÚN, 1985., p. 115 y 118)

Hay que reconocer que los mayores esfuerzos hechos en la realización de producción participativa tienen relación con la radio popular, por ello tomar esta rica experiencia latinoamericana y pensar en una propuesta de realización en formato video es todavía un desafío teórico y metodológico que debe ser construido.

La significativa experiencia radiofónica, confiere insumos importantes sobre todo en el ámbito de la concepción conceptual de la comunicación de procesos, así como de la mirada metodológica, elementos aplicables al video y adaptables a los requerimientos del uso de esta herramienta comunicacional.

Los participantes de un video participativo son personas que no buscan la fama y la fortuna, tampoco un rating competitivo, son sujetos sociales históricamente excluidos que requieren que se escuchen sus planteamientos, problemas, reflexiones y propuestas en torno a un tema determinado, logrando escucharse y ser escuchados, convertidos en actores reales e intervinientes activos de una sociedad y por lo tanto siendo incluidos desde un principio de alteridad al quehacer socioeconómico de la realidad en que se desarrollan sus vidas.

El video participativo es una herramienta de carácter horizontal y comunitario donde el resultado no está pre pensado en un guion que se ajusta a los requerimientos de los medios masivos sino que se ha construido desde la participación y percepción de muchos y será visto por todos. El video participativo tiene un elemento de vital importancia que radica en el hecho de que las personas pueden verse a si mismas

jugando un papel democrático real y reconocer en el, el uso de un lenguaje que les es propio, de unas reflexiones cercanas a su realidad y descritas desde sus propios saberes lo que propende a mejorar el autoestima de quienes han intervenido en el proceso.

Ubicar la cuestión de la cultura es distinguir en un primer momento la capacidad de construcción simbólica del ser humano y por tanto de la praxis, fuera de esta dialéctica es imposible entender los cambios culturales. La cultura es un encuentro entre el pasado y el presente, hace posible el equilibrio entre el cambio y la permanencia, construye significantes, significados y sentidos.

Néstor García Canclini define a la cultura como “el conjunto de procesos donde se elabora la significación de las estructuras sociales, se la reproduce y transforma mediante operaciones simbólicas”. (CANCLINI, “Introducción. Políticas culturales y crisis de desarrollo: un balance latinoamericano”. Néstor García Canclini, (coord.), Políticas culturales en América Latina,, 1989., p. 25)

El autor plantea la hibridación cultural, a partir de un contexto actual en cuanto a los procesos globalizadores, por tanto es necesario entender la globalización. “La globalización se desarrolla en la segunda mitad del siglo XX, cuando la convergencia de procesos económicos, financieros, comunicacionales y migratorios acentúa la interdependencia entre casi todas las sociedades y genera nuevos flujos y estructuras de interconexión supranacionales.” (CANCLINI, “La globalización ¿Productora de culturas híbridas?”, Globalización,, 1989, p. 2)

Es necesario diferenciar la globalización de la internacionalización y transnacionalización:

El primero consiste en una ampliación geográfica en torno a la actividad económica que surge en el siglo XVI, ahondando en el tema de cultura con la expansión de la religión cristiana, de varias lenguas occidentales como el español, inglés, francés entre otras además de manifestaciones culturales europeas. Posteriormente con la independencia de las naciones colonizadas se limitaba lo que podía ingresar del exterior con el fin de proteger la producción propia, en sentido económico y cultural.

La transnacionalización inicia en la primera mitad del siglo XX, cuando gran parte de la economía paso a depender de empresas multinacionales, la transnacionalización también hace referencia a movimientos sociales y a flujos migratorios que circulaban entre varios países.

La globalización por su parte puede ser vista como la culminación a estos dos procesos donde el desarrollo tecnológico, sobre todo de satélites e informática, producen complejos intercambios e hibridaciones culturales.

La hibridación por su parte, es un término extraído de la biología para explicar la reproducción social, económica y cultural. La hibridación es un intercambio a varios niveles en la vida cotidiana, y dentro de este intercambio el desarrollo tecnológico es un factor importante. Por tanto, este proceso globalizador no puede aislarse de las nociones de cultura e identidad.

La revolución tecnológica de este fin de siglo introduce en nuestras sociedades no es tanto una cantidad inusitada de nuevas máquinas sino un nuevo modo de relación entre los procesos simbólicos (que constituyen lo cultural) y las formas de producción y distribución de los bienes y servicios: un nuevo modo de producir, asociado a un nuevo modo de comunicar, convierte al conocimiento en una fuerza productiva directa.

En tal caso la comunicación se convierte en una estrategia en los nuevos modelos de sociedad atravesados por la tecnicidad, en este punto es donde se confronta la idea de la existencia de un sometimiento técnico, dónde la máquina actúa como fuente misma de comunicación e información, o, es un instrumento para comunicar e informar.

El lugar de la cultura en la sociedad cambia cuando la mediación tecnológica de la comunicación deja de ser meramente instrumental y convertirse en estructural. La tecnología se concibe dentro de los modos de percepción y de lenguaje.

Martín Barbero denomina a las sociedades latinoamericanas “sociedades del desconocimiento”, dado el no reconocimiento de la pluralidad de saberes y

competencias culturales a causa de un modelo hegemónico instaurado en los nuevos modos de producción, a la era de desarrollo tecnológico y globalización. . Esto se debe a que tanto, saberes orales y visuales están atravesados por tecnicidades como un nuevo orden de producción, es decir: el acceso a saberes o conocimientos esta mediado especialmente por el empleo de ordenadores e internet.

La explosión de saberes y la diversidad de formas de aprender no encaja con los sistemas educativos tradicionales regidos en torno a la escuela y el libro, por tanto el reto comunicacional consiste en generar estrategias de lenguajes alternativos acorde a los nuevos modos de producción sociocultural.

“Con el computador estamos no ante una máquina con la que se producen objetos sino ante un nuevo tipo de *tecnicidad* que posibilita el procesamiento de informaciones y cuya materia prima son abstracciones y símbolos.” (BARBERO, 2001, p. 12 y 13)

Las redes informáticas permiten interactuar entremezclando lógicas y temporalidades tan diversas como las que entrelazan en el hipertexto a las sonoridades del relato oral con las intertextualidades de la escritura y las intermedialidades del audiovisual, como una explosión de sentidos, donde según autores posmodernos como Jean Baudrillard ya no hablamos de comunicación, hablamos de hipercomunicación dado el hipertexto como vehículo de los saberes, de la misma manera, la hipercomunicación hace que la realidad sea hiperealidad.

Desde las tecnicidades el hipertexto hibrida lo simbólico, en el constante intercambio masivo, si anteriormente se hace referencia a una hibridación cultural dado un fuerte intercambio en la época de colonialismo, actualmente se puede plantear una hibridación cultural a nivel global.

3.7 Video Educativo

3.7.1 Concepto

En la coyuntura, al lenguaje ya no se lo estudia desde la simplicidad es un factor de identidad, que une el pasado y proyecta el futuro. Además, es un vínculo de símbolos que aglutina a la comunidad que comparte el mismo código. No sólo es un método de comunicación, lo trasciende porque es una institución social, un lazo incuestionable que nos une al pasado, que lo mantiene gravitando sobre nuestra actualidad, que aglutina y es un motor de identificación.

La introducción de las TICS en las aulas son numerosos los recursos multimedia que se ponen a nuestra disposición: imágenes, presentaciones, audio, animaciones, vídeo, entre otros. La palabra video etimológicamente hablando significa "yo veo", desde un punto de vista instrumental esta definición aplica a la captura- selección de la realidad a partir de una visión personal. Se conoce como video a la tecnología que permite recoger o registrar fragmentos de la realidad, para posteriormente reproducirlos mediante aparatos creados para tal efecto. En concreto, el video es un medio tecnológico que, por sus posibilidades expresivas, puede alcanzar un alto grado de motivación, lo que hace de él una herramienta de aprendizaje valiosa para el estudiante.

Su empleo puede ser enfocado desde distintos contextos: como complemento curricular, aprendizaje autónomo, capacitación laboral, educación a distancia y de divulgación en general.

“Un ‘espacio digital’ (un conjunto de información y de instrumentos tecnológicos de intercambio) no es nada si no va acompañado de un ‘espacio social’ (una serie de mecanismos de motivación, incentivación y reconocimiento que estimulen a las personas a hacer uso del espacio digital)” (CABERO, 2000.)

Alfons Cornella

Su uso debe servir para que las organizaciones sean capaces de romper viejos modelos y creen nuevas formas de trabajo y funcionamiento. El interés que suscitan las TICS en sí mismas como argumento educativo, para incrementar la motivación por el aprendizaje, se pueden suponer un salto mayor si se explotan sus potencialidades de forma más profunda, imaginativa y coherente, de acuerdo con las posibilidades que permiten.

En el proceso de búsquedas de otros usos del video, puede decirse que la década de los ochentas marca una etapa especial en el surgimiento de grupos que producen mensajes videográficos con carácter educativo en sentido amplio. Es así, como el video se coloca al servicio de procesos de educación y organización popular, alcanzando en algunos países un lugar destacado en los movimientos democratizadores como en Chile, Bolivia, Argentina y Brasil.

El video se presenta así como un instrumento de apoyo necesario a los procesos educativos y como un medio tecnológico que por sus posibilidades expresivas puede alcanzar un alto grado de motivación, lo que hace de él una herramienta de aprendizaje valiosa para el destinatario, donde su empleo puede ser enfocado desde distintos contextos como complemento curricular, aprendizaje autónomo del joven.

En la educación cada medio expresivo tiene un campo y unas aplicaciones concretas. Un vídeo educativo es un medio didáctico que facilita el descubrimiento de conocimientos y la asimilación de éstos. Además, puede ser motivadora para el alumnado pues la imagen en movimiento y el sonido pueden captar la atención de ellos.

Según Juan Luis Bravo Ramos, no existe una forma clara y contundente de definir el término video educativo, sin embargo se puede definir como aquel que cumple un objetivo didáctico previa-mente formulado. Además, existen otros autores que definen y agregan rasgos relacionados con el término:

M. Cebrián (1987) Distingue entre cuatro tipos de vídeos diferentes: *curriculares*, es decir, los que se adaptan expresamente a la programación de la asignatura; de *divulgación cultural*, cuyo objetivo es presentar a una audiencia dispersa aspectos relacionados con determinadas formas culturales; de *carácter científico-técnico*, donde se exponen contenidos relacionados con el avance de la ciencia y la tecnología o se explica el comportamiento de fenómenos de carácter físico, químico o biológico; y *vídeos para la educación*, que son aquellos que, obedeciendo a una determinada intencionalidad didáctica, son utilizados como recursos didácticos y que no han sido específicamente realizados con la idea de enseñar. (BRAVO L. , 1996., p. 100)

La estrategia didáctica es la que va a permitir que la utilización del medio no se quede en el simple hecho de contemplar un mensaje audiovisual más o menos educativo o entretenido por parte de los alumnos, sino que se convierta en una clase con unos claros objetivos de aprendizaje que sean logrados correctamente.

Existen infinidad de videos, los que utilizaremos en la educación son elaborados con una intención específicamente educativa. Si se centra la atención en la función de transmisión de información que, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, puede tener un video educativo, se relega de otros objetivos que no sean los de carácter transformador.

M. Schmidt (1987) También nos ofrece su propia clasificación; en este caso, en función de los objetivos didácticos que pueden alcanzarse con su empleo. Estos pueden ser *instructivos*, cuya misión es instruir o lograr que los alumnos dominen un determinado contenido; *cognoscitivos*, si pretenden dar a conocer diferentes aspectos relacionados con el tema que están estudiando; *motivadores*, para disponer positivamente al alumno hacia el desarrollo de una determinada tarea; *modelizadores*, que presentan modelos a imitar o a seguir; y *lúdicos* o *expresivos*, destinados a que los alumnos puedan aprender y comprender el lenguaje de los medios audiovisuales. (BRAVO L. , 1996., p. 101)

Desde una aproximación descriptiva el video educativo es aquel que desde sus etapas de investigación y realización lleva implícito una intencionalidad, un tratamiento, una forma narrativa, una orientación, un enfoque informativo o formativo destinado a motivar, dinamizar, apoyar, o complementar procesos de promoción humana, por lo general, inscritos en proyectos más amplios de transformación y desarrollo social.

Estos procesos pueden estar referidos a la educación formal escolarizada o a la educación continuada o permanente.

Por lo tanto, el video educativo no es un fin en sí mismo, es una herramienta de trabajo, un instrumento o recurso que según sus propuestas puede cumplir una función eficaz e importante en la superación de los distintos grupos de población. Los temas de que se ocupa son tan variados como las dimensiones mismas que constituyen interés para la especie humana y el dominio y transformación de su entorno en una perspectiva de equilibrio planetario y cósmico.

Visto el concepto global que involucra el término video educativo, es preciso proponer una categorización en la cual se considere todas las aplicaciones potenciales que pueda tener el video. De acuerdo a Pere Matinés (2003) un video educativo se puede clasificar en:

- Documentales: Muestran de manera ordenada información sobre un tema concreto, *por ejemplo* un vídeo sobre la Acrópolis de Atenas.
- Video narrativo: Tienen una trama narrativa a través de la cual se van presentando la información relevante para los estudiantes, *por ejemplo* un vídeo histórico que narra la vida de un personaje.
- Lección mono conceptual: Es un video de muy corta duración que se centran en presentar un concepto determinado, *por ejemplo* un vídeo sobre el concepto de integral definida.
- Lección temática: Es el clásico videos didáctico que va presentando de manera sistemática y con una profundidad adecuada y gradual a los destinatarios los distintos apartados de un tema concreto, *por ejemplo* un video sobre las influencias del arte precolombino.

- Video motivador: Pretende ante todo impactar, motivar, interesar a los espectadores, aunque para ello tengan que sacrificar la presentación sistemática de los contenidos y un cierto grado de rigor científico. Muchas veces tienen una estructura narrativa, *por ejemplo* un vídeo que pretende alertar sobre los peligros del SIDA. Muchas veces tienen una estructura narrativa. (VARIOS., “Producción de Videos Educativos”. Ministerio de Educación y deporte (MED). , 2006. , p. 10)

3.7.2 Características

Según Juan Luis Bravo Ramos, el video educativo como recurso didáctico presenta una serie de características, tales como su bajo costo, su facilidad de manejo, su calidad; porque debe lograr captar toda la atención del receptor. Para ello se necesita ahondar en el dominio del lenguaje audiovisual y tener creatividad e imaginación para dar forma a los contenidos que mantendrán enganchada a la audiencia dando mayores conocimientos.

El video como producción simbólica conforma la relación entre lo imaginario, lo emotivo, lo pasional y la autocrítica, teniendo como objetivo lo cotidiano es decir lo conocido, aquello que puede ser identificable, que le permiten estar presente en distintos momentos del proceso educativo: como Medio de Observación, como Medio de expresión y como Medio de Autoaprendizaje.

Medio de observación

El vídeo no hace uso de su potencial expresivo, pues la cámara se limita a registrar las situaciones que ante ella y, con independencia total, se están desarrollando. No existe el montaje, al menos desde el punto de vista expresivo, y el encuadre de la cámara estará condicionado única y exclusivamente por el punto de vista objetivo desde el que se pueda recoger con mayor claridad y rigor lo que allí está sucediendo.

El vídeo como medio de expresión

Frente a la pasividad que contagia la contemplación de un programa oponemos la acción, mediante la confección de programas por la audiencia. Esta acción afecta a las dos partes implicadas en el proceso educativo:

A) Los alumnos. El vídeo puede convertirse en un medio de expresión y aprendizaje en manos de los estudiantes. Estos pueden confeccionar sus propios programas facilitando al profesor un complemento docente de primera mano.

B) Los profesores. Que pueden utilizar el vídeo como medio expresivo desde dos puntos de vista:

- Como aficionados.
- Como profesores que emplean el medio como apoyo a la presentación de trabajos académicos o de investigación.

El vídeo como medio de Autoaprendizaje

El vídeo es un medio didáctico que por sus posibilidades expresivas puede alcanzar un alto grado de expresividad, lo que hace de él una herramienta autónoma de aprendizaje con la que el alumno puede dominar un determinado contenido que le puede servir como:

- Complemento curricular.
- Autoenseñanza.
- Enseñanza ocupacional.
- Enseñanza a distancia.
- Divulgación. (BRAVO L. , 2000., p. 4)

3.8 Lenguaje Audiovisual

Como diría Santos Guerra (1984), el lenguaje audiovisual es sintético: sonido-imagen-movimiento, "el lenguaje audiovisual es un lenguaje de participación en el acontecimiento", pues permite representar la realidad de modo tal que nos sentimos identificados con lo que vemos y escuchamos, captando con más fuerza nuestra atención, despertando múltiples emociones.

En este tipo de lenguaje la música, los efectos sonoros, los ruidos y los silencios colaboran en la transmisión del mensaje, no como complemento sino conformando realmente el mensaje, es decir, que la fusión de todos estos elementos da forma al mensaje como tal.

Se debe considerar algunos componentes importantes a tener en cuenta para el diseño un video educativo, nuestra creatividad debe manifestarse mediante los elementos propios de este medio: la imagen y el sonido. Tales elementos permiten llegar a un público muy amplio, con el mensaje, con las ideas o la información que se desee comunicar.

En el lenguaje audiovisual, como en los lenguajes verbales, se pueden considerar diversos aspectos o dimensiones:

DIMENSIÓN DEL LENGUAJE AUDIOVISUAL		
MORFOLÓGICA		
	Elementos visuales:	figurativos, esquemáticos, abstractos
	Elementos sonoros:	voz, música, efectos, silencio
ESTRUCTURAL, SINTÁCTICA, EXPRESIVA		
	Planos, ángulos, composición, profundidad de campo	
	Ritmo, continuidad, signos de puntuación	
	Iluminación, colores, intensidad de sonido, texto	
	Movimientos de objetivos:	físicos, ópticos
SEMÁNTICA		
	Significado de los elementos morfosintácticos	
	Recursos estilísticos y recursos didácticos	
ESTÉTICA		

Figura 2. Dimensiones del lenguaje audiovisual.

Fuente: Autor.

3.8.1 Aspectos Morfológicos

Todo lenguaje, sin importar la forma en que se manifieste, comprende una estructura morfológica; si citamos por ejemplo el lenguaje verbal, encontraremos elementos morfológicos como verbos, nombres, adjetivos, etc. El lenguaje audiovisual también cuenta con sus elementos morfológicos que a continuación se mencionan:

La imagen: se la define como soporte de la comunicación visual que materializa un fragmento del universo perceptivo, es decir, el entorno visual, susceptible de subsistir a través del tiempo y que constituye uno de los principales componentes de los medios de comunicación de masas.

- Imagen fija: Es cuando la imagen empieza a ser figurativa en un intento de retener y cristalizar a través del tiempo, un aspecto visual del mundo exterior.
- Imagen móvil: es un canal de comunicación visual dinámico que asegura una experiencia al espectador. Se la puede definir como una serie de imágenes fijas, tomadas de la realidad y presentadas en una ventana temporal adecuada, reproducen el movimiento.

Elementos visuales: Están conformados por las imágenes que pueden representar cosas existentes o inexistentes, básicamente sus elementos se manifiestan como líneas, puntos, colores y formas. Entre las principales características de las imágenes encontramos:

- a) Iconicidad o abstracción: Depende si la imagen muestra o no un reflejo de la realidad, aunque ésta puede ser modificada por diferentes factores como la luz, el encuadre, etc.; y pueden ser de tipo:
 - Figurativas: Representan la realidad con la mayor fidelidad posible, como es el caso de las fotos.
 - Esquemáticas o simbólicas: Muestran cierta similitud con la realidad, como es el caso de los avisos peatonales, leyes de tránsito, señalética en general.
 - Abstractas: Son imágenes con significado convencional, como pudieran ser las palabras de un rótulo.

- b) Simplicidad o complejidad: Depende de su relación y organización de sus elementos, su iconicidad y su contexto. Mientras más complejas sean las imágenes más atención y tiempo requerirán para su análisis, considerando que no siempre es compleja una imagen por el mayor número de elementos que posea.
- c) Denotación y connotación: Generalmente las imágenes serán más o menos polisémicas según sus posibles interpretaciones que susciten, su capacidad o sugestión. Difícilmente serán mono sémicas.
- d) Originalidad o redundancia: Dependiendo si sus elementos son conocidos (estereotipos) o son nuevos, una imagen puede ser difícil de interpretar por el receptor si es demasiado original.

Elementos sonoros: Son también elementos de representación, que lo mismo que la imagen manipulan la realidad, construyendo una nueva. En el discurso audiovisual los actores no se expresan libremente, sino que siguen unas líneas de diálogo. El fondo sonoro muchas veces no lo oímos, la música puede crear ambiente. Existen diversas formas de expresión del sonido, como:

- a) Música: La música tiene un papel importante en la creación de los ambientes y ha de conectar con la información de fondo que se quiere comunicar. La música puede cumplir diversas funciones:
 - Música documental, la que corresponde directamente al sonido de la historia narrada: una radio que escuchan los personajes.
 - Música incidental, que se usa para potenciar una determinada situación dramática: evocar, acompañar, remarcar.
 - Música asincrónica, que se usa como contrapunto (música navideña acompañando imágenes de guerra).

- b) Ruidos: Los efectos sonoros ambientales es uno de los componentes que más contribuye al realismo de un video, es el efecto sonoro conocido como sonido ambiental. Estas alternativas sonoras se traducen en una renovación constante de los aportes de sonido y la presencia del efecto que mejor se integra con el aspecto visual.
- c) Palabras: Soporte muy importante del mensaje audiovisual, las palabras son factor de personalización, autenticación del mismo. Favorecen la credibilidad en el espectador, por lo cual son preferibles los sonidos auténticos, testimonios directos.

El diálogo suele estar introducido como elemento para atraer el interés del espectador. Así, es muy frecuente comenzar la temática por medio de un comentador o presentador y dar vida a la historia mediante una o más escenas con diálogo. Este tipo de desarrollo suele culminar con un narrador que redondea la historia.

- d) Silencio: Las pausas del silencio constituyen un elemento importante que se integra en la estructura sonora. En un mensaje audiovisual, el silencio tiene algunas virtudes: da cierto ritmo, favorece la memorización, también ayuda a crear atmósfera y se utiliza en función creadora.

3.8.2 Aspectos Sintácticos

Para construir un mensaje verbal, no es suficiente mezclar una serie de aspectos morfológicos, hay que seguir unas normas sintácticas que permitirán elaborar frases significativas. De la misma manera, cuando creamos un mensaje audiovisual hay que seguir unas normas sintácticas que, además, podrán influir poderosamente en el significado final del mensaje. Los principales aspectos sintácticos a considerar son:

Planos: Referencian la cercanía o lejanía de la realidad cuando se realiza una fotografía o se registra una toma con la cámara. Los principales planos que se utilizan, de los más lejanos a los más próximos, son:

a) Planos descriptivos: Describen el lugar donde se realiza la acción.

- Plano general: Presenta un escenario amplio en el cual se pueden distinguir bastante bien los personajes. Tiene un valor descriptivo: ubica a los actores en el contexto en el que tiene lugar la escena. Muestra la importancia que tiene cada personaje en esa escena, pero también puede mostrar cierta homogeneización de los personajes. El plano general permite apreciar bastante bien la acción que despliegan los personajes, de manera que también posee un cierto valor narrativo.
- Gran plano general: Presenta un escenario muy amplio en el que puede haber múltiples personajes. Existe una gran distancia entre la cámara y el objeto que se registra. Tiene una función de descripción: apunta a mostrar el espacio en donde se desarrolla la escena. Lo más importante es que se vea bien el espacio, el ambiente, el paisaje en el que las personas están inmersas. Muchas veces es utilizado para destacar la pequeñez de los personajes en un contexto. No conviene utilizar demasiado los planos generales porque pueden resultar aburridos y debido a las reducidas dimensiones de la pantalla de televisión muchos de sus detalles no se pueden apreciar.

b) Planos narrativos: Narran la acción que se desarrolla.

- Plano entero: Se realiza de manera más cercana y propone el cuerpo del personaje como límite de toda la pantalla (de los pies a la cabeza). Aporta sobretodo un valor narrativo, ya que muestra perfectamente la acción que desarrollan los personajes. También puede tener cierto valor descriptivo ya que permite apreciar las características físicas generales del personaje.

- Plano medio: muestra al personaje de la cintura hacia arriba. La cámara está bastante cerca de él. Presenta la acción que este despliega, y por lo tanto le aporta narrativa a la escena. El plano medio también tiene un valor expresivo, ya que la proximidad de la cámara permite apreciar las emociones del actor.
- Plano americano: se trata de un plano medio, pero un poco más ampliado, hasta la rodilla de los personajes. Este plano apunta a mostrar la cara y las manos de los protagonistas. De esta manera, va a lograr un valor narrativo y también un valor expresivo. Se lo utiliza mucho en las escenas donde salen personajes hablando y en las películas "westerns" (ya que permite mostrar a la vez la pistola y la cara de los personajes).

c) Planos expresivos: Muestran la expresión de los protagonistas.

- Primer plano: Presenta el rostro del personaje y su hombro. La cámara está muy cerca de los elementos que registra. Tiene como objetivo un valor expresivo, porque apunta a subrayar las emociones y los sentimientos de los personajes; suele tener una corta duración e intercalar con otros planos, ya que aporta poca información sobre lo que hace el personaje y sobre el entorno que le rodea.
- Plano de detalle: Muestra un objeto o una parte del objeto o personaje. La cámara está situada prácticamente sobre los elementos que registra. Su valor depende del contexto. Puede aportar un valor descriptivo, un valor narrativo o un valor expresivo. Puede aportar valor descriptivo, narrativo o expresivo. Estos planos suelen tener una corta duración, y se intercalan con otros planos que aportan más información sobre lo que sucede en la escena y sus personajes.

Ángulos: Cuando se habla de angulación o punto de vista se considera el ángulo imaginario que forma una línea que sale perpendicular al objetivo de la cámara y que pasa por la cara del personaje principal. Según la posición de la cámara el ángulo mediante el cual el objetivo captará los personajes se denomina:

- a) Ángulo normal. Se obtiene cuando una línea perpendicular al objetivo de la cámara incide en perpendicular sobre la cara del personaje. En este caso, la cámara estará situada aproximadamente a la altura de la mirada de la persona. El ángulo normal por sí mismo no proporciona ningún valor expresivo especial a parte del que aporten los demás elementos sintácticos utilizados (tipos de plano, colores dominantes, entre otros). Denota una situación de normalidad.
- b) Picado: este ángulo se logra cuando la cámara obtiene un encuadre desde arriba hacia abajo. Le da a la escena un marcado valor expresivo, ya que el personaje aparecerá enfocado más pequeño en relación al entorno. Denota debilidad, inferioridad o sometimiento del personaje.
- c) Contrapicado: este tipo de ángulo, también reconocido como “vista de gusano”, se enfoca de manera tal que la cámara encuadre de abajo hacia arriba. De esta manera logra darle mayor valor expresivo a las imágenes, ya que el personaje aparece como más grande en relación con su entorno. El personaje queda engrandecido, potenciado, de manera que parecerá más grande y poderoso.
- d) Inclinación lateral: se ubica la cámara con una inclinación hacia un costado, mostrando de esta manera imágenes inclinadas. Este tipo de plano le agrega a la escena un valor expresivo de inestabilidad e inseguridad y se utiliza cuando se necesita lograr un efecto de cámara subjetiva. La cámara subjetiva es una técnica que consiste en mostrar mediante la cámara lo que ve el personaje, es decir, muestra lo que está observando el personaje, actúa como si fuesen sus ojos. Se debe considerar el ángulo frontal y el ángulo lateral, que dependerán de que la cámara se coloque delante mismo de los personajes o lateralmente (a su derecha o a su izquierda).

Composición: es la distribución de los elementos que intervienen en una imagen dentro del encuadramiento que se realiza a partir del formato de la imagen y de acuerdo con la intencionalidad semántica o estética que se tenga. Se pueden considerar diversos aspectos:

- a) Líneas verticales: Producen una sensación de vida y sugieren cierta situación de quietud y de vigilancia. En general las líneas verticales, igual que las líneas horizontales, se asocian a una situación de estabilidad. No conviene abusar demasiado de las líneas verticales porque pueden cansar y provocar una sensación de monotonía en el espectador.
- b) Líneas horizontales: Provocan una sensación de paz, de quietud, de serenidad y a veces de muerte. En general las líneas horizontales, al igual que las líneas verticales, se asocian a una situación de estabilidad. No conviene abusar demasiado de las líneas horizontales porque pueden provocar una sensación de monotonía en el espectador.
- c) Líneas inclinadas: Ocasionan una sensación de dinamismo, de movimiento, de agitación y de peligro. En general las líneas inclinadas dan relieve y sensación de continuidad a las imágenes. Las líneas inclinadas al igual que las líneas curvas proporcionan un ritmo más dinámico a las secuencias de vídeo y resultan más agradables que las líneas verticales y las líneas horizontales.
- d) Líneas curvas: Crean una sensación de dinamismo, de movimiento, de agitación y de sensualidad. En general las líneas curvas dan relieve y sensación de continuidad a las imágenes. Las líneas curvas al igual que las líneas inclinadas proveen un ritmo más dinámico a las secuencias de vídeo y resultan más agradables que las líneas verticales y las líneas horizontales.
- e) El aire: es el espacio más o menos vacío que se deja entre los sujetos principales que aparecen en una imagen y los límites del encuadre.

- f) Regla de los tercios: los personajes u objetos principales tendrían que estar colocados en las intersecciones resultantes de dividir la pantalla en tres partes iguales de manera vertical y también de manera horizontal. De esta manera se consigue evitar la monotonía que producen los encuadres demasiado simétricos. La línea del horizonte nunca dividirá horizontalmente el encuadre en dos partes iguales.
- g) Simetría: se produce cuando en un encuadre aparece repetido un elemento de manera que uno de ellos parece el reflejo del otro en un espejo. Las composiciones muy simétricas resultan agradables, dan una sensación de estabilidad, pero pueden resultar monótonas. Las composiciones asimétricas son más dinámicas, producen una sensación de inestabilidad y pueden generar más tensión dramática.

Profundidad de campo: Es el área por delante y por detrás del objeto o personaje principal que se observa con nitidez. Depende de 3 factores:

- a) La distancia focal: Las cámaras con objetivos de poca distancia focal (gran angular) proporcionan más profundidad de campo a las imágenes.
- b) La apertura del diafragma: Un diafragma poco abierto aumenta la profundidad de campo de las imágenes.
- c) La distancia de los objetos a la cámara: La profundidad de campo aumenta cuando se enfocan los elementos más lejanos y disminuye al enfocar objetos próximos.
- d) Gran profundidad de campo: se ve con claridad la mayoría de los objetos de la imagen, tanto los que están más próximos al objeto principal como los más lejanos. La profundidad de campo se puede incrementar de diversas maneras:
 - Cuando se aumenta la iluminación de los objetos con unos focos, de manera que se pueda cerrar más el diafragma de la cámara.

- Cuando se incrementa la distancia de los objetos a la cámara, de manera que se pueda enfocar a mayor distancia (en este caso también se reducen las dimensiones de los objetos).
 - Cuando se utilizan objetivos de poca distancia focal (gran angular).
- e) Poca profundidad de campo: se ve con claridad los objetos situados cerca del objeto principal que se ha querido enfocar. La profundidad de campo se puede disminuir de diversas maneras:
- Al trabajar con diafragmas muy abiertos.
 - Al reducir la distancia de los objetos a la cámara, de manera que se tenga que enfocar a menor distancia.
 - Cuando se utilizan objetivos de gran distancia focal (teleobjetivos).

Distancia focal: es la distancia que hay entre el centro de la lente del objetivo enfocado al infinito y la película fotográfica donde se formarán las imágenes. Cada objetivo tiene una distancia focal determinada. Los objetivos se pueden clasificar en:

- a) Gran angular: tiene una distancia focal corta. Los objetivos de gran angular amplían el campo visual y la profundidad de campo pero distorsionan la realidad, exageran la perspectiva y hacen que los objetos parezcan más distantes y lejanos de lo que están en realidad. El uso de este objetivo es recomendable para las tomas de objetos en movimiento, ya que permite mantener el enfoque con facilidad.
- b) Objetivo normal: es el que tiene una distancia focal de unos 35 mm. El objetivo normal es el que llevan la mayoría de cámaras fotográficas ya que proporciona un buen campo visual, unas imágenes de tamaño adecuado sin

distorsiones y una aceptable profundidad de campo. También son los objetivos más habitualmente utilizados en las cámaras de vídeo.

- c) Teleobjetivo: obtiene una distancia focal larga. Los objetivos de tipo teleobjetivo acercan los elementos que enfocan pero reducen el campo visual y la profundidad de campo, comprimen los objetos y acercan más el fondo.
- d) Objetivo macro: permiten realizar fotografías a pequeños objetos situados a muy poca distancia de la cámara: flores, insectos, entre otros. El objetivo macro también se utiliza para realizar fotografías de imágenes en soporte papel. Los objetivos zoom permiten variar su distancia focal, de manera que pueden ajustar su comportamiento a diversas circunstancias entre las posiciones extremas de teleobjetivo y gran angular.

Continuidad: también llamado *raccord* hace referencia a la relación que existe entre las diferentes tomas de una filmación a fin de que no rompan en el receptor la ilusión de continuidad. Cada toma ha de tener relación con la anterior y servir de base para la siguiente. Por lo tanto se debe asegurar:

- La continuidad en el espacio: Líneas virtuales, dirección de los personajes y de sus gestos y miradas. Por ejemplo, si un personaje sale por un lado del encuadre, en el plano siguiente ha de entrar por el lado contrario.
- La continuidad en el vestuario y en el escenario: Ya que como las películas no se registran siguiendo el guión secuencialmente hay que asegurarse de que el vestuario de los personajes y su entorno no cambian sin razón.
- La continuidad en la iluminación: Que no haya cambios repentinos de tonalidad dentro de un mismo espacio y secuencia.

- La continuidad en el tiempo.

Ritmo: Se consigue a partir de una buena combinación de efectos y de una planificación variada. Constituye uno de los elementos que contribuirá más a hacer que las imágenes tengan o no atractivo para los espectadores. El ritmo deberá estar al servicio de la narración. Se pueden considerar dos formas básicas de ritmo:

- a) Ritmo dinámico: Transmite al espectador una sensación de dinamismo y acción. El ritmo dinámico se consigue mediante la utilización de muchos planos cortos y de corta duración. El cambio rápido de planos dará sensación de ritmo. Hay que tener presente que el uso de planos demasiado breves puede dificultar la asimilación de la información por parte de los receptores.
- b) Ritmo suave: Comunica al espectador una sensación de tranquilidad. El ritmo suave se consigue utilizando planos largos y poco numerosos. Cuando se presenta un plano general hay que dar más tiempo al espectador para su lectura ya que acostumbra a contener más información que los planos cortos. Hay que tener presente que el uso de planos demasiado largos puede crear un ritmo demasiado lento y hacer perder el interés de los espectadores. Cuando se observen dos planos de igual duración parecerá más lento el que contiene menos información.

Iluminación: Tiene un valor expresivo ya que puede resaltar o suprimir formas y crear una atmósfera determinada que produzca muy diversas sensaciones. Se pueden distinguir dos tipos básicos de iluminación:

- a) Iluminación suave: O iluminación tonal es una iluminación difusa que reduce los contrastes excesivos y permite apreciar bien los detalles a la sombra. Se puede conseguir compensando adecuadamente la iluminación principal (interior o exterior) con reflectores o focos de relleno. Es una iluminación plana, igualada y menos dramática que la iluminación dura, y proporciona una apariencia agradable a las personas.

- b) Iluminación dura: O iluminación de claro y oscuro, es una iluminación direccional que sirve para destacar las formas y los contornos de las personas y los objetos. Produce un fuerte contraste. Se consigue utilizando una potente iluminación principal con una débil iluminación de relleno. Cuando se utiliza una iluminación dura las personas pueden aparecer con una imagen amenazadora.
- c) Temperatura de color: Cada tipo de luz tiene una temperatura de color determinada. Para adaptar la cámara a la temperatura de color del ambiente hay que hacer un balance de blancos, mediante el cual se indica a la cámara cual es el color blanco. Las salidas y puestas de sol y las luces incandescentes tienen una temperatura de color baja y de tono rojizo. Al mediodía la luz tiene una temperatura más alta y de tono azul. La luz de una vela también tiene una temperatura de color baja y de tonalidad rojiza.

El color: De los objetos se produce por la luz que reflejan. Los objetos que no reflejan la luz aparecen de color negro. Los colores nos producen, de manera inconsciente, diversos sentimientos y sensaciones. Se pueden considerar dos sistemas de registro cromático:

- Aditivo, el que se usa en la imagen electrónica (rojo, verde, azul)
- Sustractivo, el que se usa en la pintura (azul, rojo, amarillo).

Entre las principales propiedades de los colores están:

- La tonalidad, que diferencia un color de otro.
- La saturación, que representa la fuerza del color, su grado de pureza o de mezcla con el blanco.
- La luminosidad, que es la mayor o menor capacidad que tiene para reflejar la luz.

Según su tonalidad los colores se pueden clasificar en dos grupos:

a) Colores cálidos: Resultan excitantes y estimulantes. En general los espacios con colores cálidos parecen más grandes, cercanos y pesados.

- Blanco: Es el color de la luz y de la claridad. Se asocia a limpieza, pureza, paz, calma.
- Amarillo: Es el color del sol y llama la atención por su brillantez. Evoca alegría, vitalidad y diversión. También es el color de la riqueza, ya que el oro es amarillo.
- Naranja: Sus tonalidades suaves transmiten una sensación agradable de ambiente familiar y de confort. Por otro lado como es un color muy visible se usa para señalar peligros y llamar la atención.
- ROJO: Es el color de la sangre y del fuego. Se relaciona con la acción, el coraje, la pasión, el dinamismo. Comunica sensaciones de excitación, agresividad y movimiento. También se usa para llamar la atención e indicar peligro.

b) Colores fríos: Refleja un color sedante. En general los espacios con colores fríos parecen más pequeños y lejanos.

- Verde: Es el color de la naturaleza que tranquiliza y relaja. También se asocia a la esperanza, salud, vitalidad, seguridad.
- Azul: El color del cielo y del mar. Simboliza cosas grandiosas, autoridad, lealtad, dignidad, el infinito. Cuando es claro relaja y proporciona frescor, seguridad y confianza; cuando es oscuro resulta triste.

- Violeta: Se relaciona con ambientes elegantes o lujosos.
- Gris: Color neutro, metálico. También evoca falta de color, tristeza, pobreza.
- Negro: Tiene dos significaciones principales. Por una parte se relaciona con el misterio, la ignorancia, el miedo, la soledad, la oscuridad, la muerte. Pero también se asocia a poder, dominio, elegancia.

3.8.3 Movimientos de la Cámara

Los movimientos de la cámara pueden ser físicos u ópticos:

Movimientos físicos:

- a) Panorámica: Consiste en un movimiento de rotación de la cámara hacia la derecha y hacia la izquierda. Normalmente la cámara está situada sobre un trípode y gira alrededor de su eje. Tiene un gran valor descriptivo y también puede tener valor narrativo. Podemos distinguir:
 - Panorámica horizontal: movimiento de rotación lateral.
 - Panorámica vertical: movimiento de rotación de arriba abajo o viceversa.
 - Panorámica de balanceo: movimiento de balanceo. En forma de cámara subjetiva puede representar lo que ve una persona en estado ebrio.

b) Traveling: Consiste en un desplazamiento de la cámara. Tiene un gran valor expresivo, da relieve y perspectiva narrativa. También puede aportar un valor narrativo. Hay diversos tipos de Traveling:

- Avance/retroceso: según que la cámara avance desde un sitio lejano a uno más cercano o al revés.
- Ascendente/descendente: la cámara acompaña al personaje en movimientos hacia arriba o hacia abajo.
- Lateral: la cámara acompaña en paralelo a un personaje que se desplaza horizontalmente. Permite mantener cerca la expresión del personaje que se mueve.
- Circular: la cámara se desplaza en círculo alrededor del personaje. Finalidad romántica o simbólica de encierro.

Movimientos ópticos:

a) Zoom: Permite hacer que los objetos se acerquen o se alejen sin desplazar la cámara. También se llama Traveling óptico. Hay que tener presente pero que a diferencia del Traveling, con el zoom los objetos que se acercan se comprimen. Hay que evitar abusar del zoom, ya que los excesivos movimientos de acercamiento y alejamiento de las imágenes cansarán al espectador.

3.8.4 Signos de Puntuación

Realizan la conexión entre los diferentes planos entendidos como a unidad de toma. Algunos de ellos son:

- a) Corte en seco: Cambia de plano directamente, sin ningún elemento intermedio. Es la forma más usual.
- b) Fundidos en negro: Disuelven la última imagen hasta que llega al negro total. Produce la sensación de que finaliza un periodo de tiempo.
- c) Apertura en negro: De una pantalla oscura va surgiendo la imagen cada vez de forma más luminosa.
- d) Cortinillas: Se cierran sobre la última imagen o se abren sobre la primera imagen de la siguiente toma.
- e) Encadenamiento: Mientras una imagen se va disolviendo otra imagen aparece progresivamente. Indica un paso rápido de tiempo.
- f) Desenfoque: Se cierra el plano desenfocando la imagen y se abre el siguiente a partir de un nuevo desenfoque que se va corrigiendo.
- g) Congelación: La imagen se inmoviliza hasta dar paso a otra imagen.
- h) Barrido: La cámara hace un desplazamiento muy rápido y da paso a otra escena un tiempo después.

3.8.5 Textos y Gráficos

A veces las imágenes van acompañadas de texto (verbal o escrito) y gráficos sobreimpresos. Sus funciones pueden ser diversas según la intencionalidad del creador de las imágenes:

- Determinación y fijación del significado de las imágenes, ya que estas a menudo son polisémicas, se pueden interpretar de diversas maneras.

- Ampliación de la información que muestran las imágenes. Expresión de ideas y conceptos o de emociones y sentimientos. Invitación a la reflexión.
- Presentación de un logotipo o marca que pretende llamar la atención y facilitar la memorización de la marca.
- Repetición del significado de las imágenes. A veces sintetiza con una frase o palabra el significado de una secuencia (eslogan).
- Proponer una comparación entre las imágenes y lo que evoca el texto.
- Presentar una contradicción, cuando las palabras dicen lo contrario de lo que se ve. Esto impresiona y provoca curiosidad.

3.8.6 Aspectos Semánticos

Además de las funciones narrativas, descriptivas y estéticas, todos los elementos formales de un producto audiovisual tienen una función semántica. El significado de los elementos morfosintácticos de una imagen depende de su articulación dentro del mensaje que se quiere transmitir. Hay que considerar:

- El significado denotativo (objetivo): propio de la imagen. No obstante hay que considerar que en un audiovisual, el significado de cada elemento depende del anterior y del siguiente ($1+1=3$). "Dos imágenes juntas crean una tercera totalmente diferente". (MIRY, 1990., p. 78). La combinación de las tomas cercanas con su duración corta hacen que la secuencia resulte más subjetiva que la que hubiese sido si las imágenes fuesen presentadas solas o en un ángulo más amplio, lo cual las hace un ejemplo de la técnica a la que Hitchcock describió como "transferir la amenaza desde la pantalla a la mente del público".

- Los posibles significados connotativos (subjettivos), que dependen de las interpretaciones que haga el lector. Así, las imágenes acostumbran a ser polisémicas (tienen más de un significado), y también pueden darse casos de sinonimia (elementos diferentes pero que tienen un significado parecido). El uso de recursos estilísticos contribuye a modificar el significado denotativo de los elementos del mensaje. Entre los recursos estilísticos destacamos:

a) Recursos visuales y lingüísticos:

- Elipsis: consiste en la omisión de un elemento que, aun así, se adivina.
- Metonimia: fundamenta en la substitución de un elemento por otro con el que tiene una relación de tipo causa-efecto, continente-contenido, proximidad o contexto. La sinécdoque es un tipo de metonimia que consiste en coger el todo por las partes o viceversa. También puede suponer la substitución de elementos con una contigüidad espacial, temporal o nocional. Por ejemplo: mostrar con un plano de detalle sólo una parte del objeto, la más significativa, la que pueda despertar más el interés del espectador. A partir de ella, el espectador tendrá que reconstruir lo que falta.
- Hipérbole: es una exageración que busca provocar un mayor impacto al espectador. Se suelen presentar utilizando imágenes irreales, trucos y efectos especiales.
- Comparación: consiste en la presentación de dos elementos con el fin de que se puedan comparar sus cualidades y propiedades. Es un recurso muy utilizado. En el lenguaje verbal un ejemplo puede ser decir: "Es lento como una tortuga."
- Metáfora: consiste en una comparación muy exagerada en la que se elimina la comparación entre un producto y el otro; y se sustituye directamente un producto con el otro. Se identifica un término real

con uno imaginario con el que tiene una determinada semejanza. En el lenguaje verbal un ejemplo puede ser decir: "Es una tortuga."

- Símbolo: es un tipo de metáfora que representa un valor o un conjunto de valores de una sociedad. Su significado trasciende del significado que tendría normalmente para evocar otra realidad.
- Personificación: consiste en dar a un objeto o animal atributos propios de las personas. Por ejemplo cuando se presenta a unos animales hablando. Las personificaciones pueden producir un gran impacto en los espectadores, sobre todo a los jóvenes.
- Contradicción: o antítesis consiste en mostrar una contradicción. Cuando la contradicción sólo es aparente se denomina paradoja.
- Hipérbaton: consiste en una alteración del orden lógico de los elementos de una imagen o secuencia. Por ejemplo: personas que andan por el techo, cambios de perspectiva.
- Aliteración: consiste en la repetición de una serie de elementos que tienen sonidos parecidos.
- Repetición: iteración o redundancia, consiste en la repetición de determinados elementos en una imagen o secuencia.
- Juegos de ideas: y los juegos de palabras consisten en establecer asociaciones, presentar ideas chocantes utilizando palabras de doble sentido, conceptos ambiguos, ironía.

b) Recursos sólo lingüísticos

- Frases hechas: Citas y refranes utilizados popularmente.

- Identificación palabra - marca: Se aprovecha una palabra que tiene letras o fonemas parecidos a los de la marca.
- Dilogía: Uso de palabras polisémicas (banco, rollo, entre otros).
- Ironía: dar a entender lo contrario de lo que se expresa.
- Onomatopeya: Palabras cuya lectura imita un sonido (clic, guau).
- Interjección: Uso de combinaciones de letras que expresan un estado de ánimo.
- Exhortación: Advertencia o consejo.
- Interrogación retórica: Pregunta innecesaria que no espera respuesta.
- Alusiones: Frases con las que se alude a una persona o palabra.
- Neologismo: Creación de una nueva palabra.

CAPÍTULO IV

PRODUCCIÓN DEL VIDEO DOCUMENTAL

4.1 Documental

4.1.1 Aspectos metodológicos

Se puede enunciar que el video es la construcción de imágenes a partir de los estímulos del mundo exterior. “El video está transformando al homo sapiens, producto de la cultura escrita, en un homo videns para el cual la palabra está destronada por la imagen. Todo acaba siendo visualizado.” (SARTORI, 1997. , p. 11).

En la historia de los medios, la imagen en pantalla es una verdadera disolución con el pasado porque la imagen en video establece un nuevo vínculo entre la información y su soporte; la imagen se convierte en una nueva perspectiva del mundo.

El manejo de diversos medios y recursos tecnológicos en el ámbito educativo aportan una nueva perspectiva y metodología para llevar a la práctica actividades innovadoras en el aula como un instrumento pedagógico divertido, novedoso de fácil manejo, de segura eficacia y sobre todo va acorde con las necesidades actuales de los adolescentes.

Se debe tomar en cuenta entre los diversos recursos que se disponen, el video educativo–documental, es un medio tecnológico que por sus posibilidades expresivas puede alcanzar un alto grado de motivación, lo que hace de él una herramienta de aprendizaje valiosa que enriquece cultural, espiritual y humanamente a los adolescentes si son utilizados con inteligencia, criterio y sobriedad.

La construcción del video documental del Karate-Do como un instrumento comunicacional es necesario tener claras las ideas y conceptos básicos de lo que es un documental, además de el deporte y los pasos a seguir para la creación del producto audiovisual. Es importante consolidar una forma de comunicación que permita presentar de manera explícita el tema de investigación.

4.1.2 Concepto

Dentro de los géneros cinematográficos, el documental es de los más difíciles de definir. “La práctica documental es el lugar de oposición y cambio. De mayor importancia que la finalidad ontológica de una definición con que acierto capta la “esencia” del documental es el objetivo que se persigue con una definición y la facilidad con qué ésta sitúa y aborda cuestiones de importancia, las que quedan pendientes del pasado y las que plantea el presente.”. (NICHOLS, 1997., p. 42). El documental se ha catalogado simplemente como cine de no-ficción olvidando que dentro de este género también se incluyen películas de naturaleza, viajes, científicas, educativas, de cine industrial y publicitario.

Las versiones que dan los autores y especialistas sobre este tema resultan variadas. A pesar de las variaciones de las definiciones los autores dan a notar que el documental se preocupa por dar valor al sentimiento humano así como también una interpretación y un punto de vista artístico.

El video como documento está fundamentado en la descripción de la realidad de la manera más objetiva posible, es decir, tiene que ser un testimonio fiel de lo que acontece. El documental adquiere su principio tanto en la pintura y la caricatura, ya que los artistas de épocas pasadas trataban de plasmar su representación de la realidad, de los acontecimientos importantes, de las cosas y costumbres que marcaban el tiempo que estaban viviendo. Realmente quienes se consideran los padres del cinematógrafo son los hermanos Louise y Aguste Lumière, quienes lograron en 1894 inventar el cinematógrafo y hacer una primera proyección de

imágenes proyectadas, por ellos consistían en escenas cortas con cámara fija sobre hechos cotidianos como la salida de mujeres de una fábrica, pasajeros abordando a un barco o la toma de un ferrocarril acercándose a la cámara la cual causo temor en los primeros espectadores que huyeron creyendo que iban a ser arroyados.

Pero por mucho tiempo el documental fue ocupado por la popularidad y encanto del cine de ficción. Estos dos grandes géneros cinematográficos han aportado al desarrollo de la industria del cine con técnicas, efectos especiales, manejos de cámaras.

El documental es un género cinematográfico y televisivo en el ámbito de las producciones audiovisuales es realizado con imágenes reales que nos presentan un contenido científico, educacional, divulgativo o histórico, dependiendo del tipo de documental que se quiera presentar. Es realizado con el propósito de presentar diferentes realidades y que estas lleguen al espectador, el cual pueda tener un ojo crítico del mensaje y pueda sacar sus conclusiones.

4.2 Propuesta

4.2.1 Producción en video

4.2.1.1 Aspecto metodológico

El proceso de producción en video está integrado por tres grandes etapas:

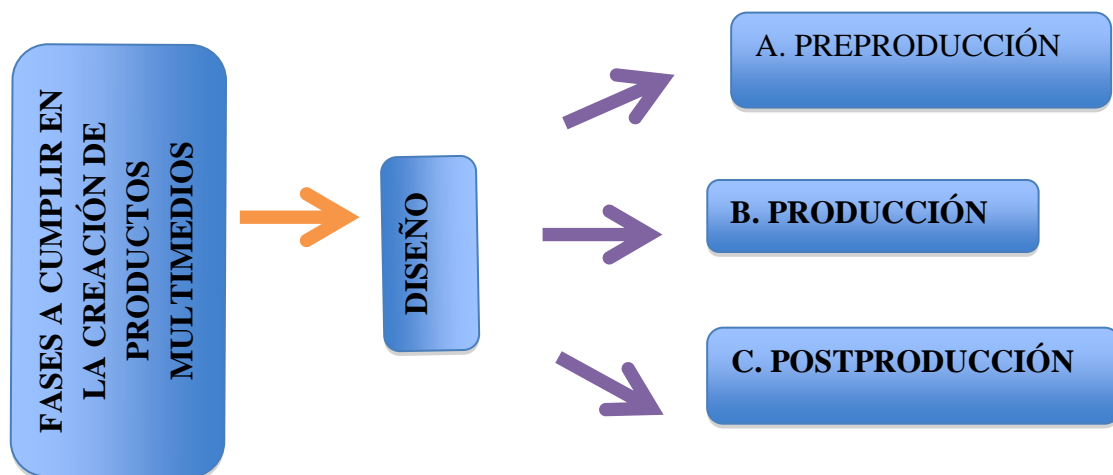


Figura 3. *Fases de la producción multimedia.*

Fuente: *Autor.*

a) Preproducción

La preproducción es la etapa más significativa en el proceso de producción audiovisual. En este momento del proceso se fijan los elementos estructurales del trabajo de filmación y se define el equipo técnico y artístico que será parte del proyecto. Es cuando más minuciosamente se deben preparar todos los elementos que conformaran una película, dado que, mientras mejor previstos estén, menores serán los riesgos que se corran, tanto artísticos como económicos.

En la preproducción se establece el tema inicial, hasta llegar a un guión respaldado luego de una transcendental labor investigativa, en éste se describirá lo más minuciosamente posible diferentes aspectos del documental.

La preproducción de “La sombra del guerrero” permitirá definir aspectos básico pero esenciales al momento de la producción en la cual se definirá el contenido, la finalidad, el público al que se dirigirá, la forma, estructura y estilo, es decir la planeación de cómo se realizará paso a paso la producción. La importancia de la preproducción es enorme, pues ella determina en buena medida las condiciones de

realización, evidente y necesaria al crear un producto comunicativo, ya que este nos permitirá dotar de coherencia y unidad al trabajo final. Mientras mayor tiempo y calidad se le dedique a la investigación, a las decisiones narrativas, a la elección de recursos y a la planeación en general, menores serán las posibilidades de cometer errores.

- El Guión

Una producción audiovisual nace a partir de una simple idea, de una obra literaria o un acontecimiento real. Lo que llamaremos en general guión deberá pasar por diferentes procesos de escritura para obtener una obra concisa y particular que será la guía de todo el proceso de producción audiovisual.

- Idea

“VIDEO EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL KARATE-DO, EN JÓVENES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD”

- Sinopsis

El Karate Do es un arte marcial de raíces milenarias que persigue la educación psicofísica del individuo, unificando el trabajo integral del cuerpo, la mente y el espíritu. Es un deporte que integra a los niños, joven y adultos a un grupo de aprendizaje donde se cultivan los valores morales de respeto, sinceridad y lealtad, fortaleciendo el carácter y el autocontrol. Permitiendo no caer en problemas de vulnerabilidad.

- Argumento

El documental, “el camino de los guerreros: el Karate-Do”, expresará un aspecto de la realidad y su gran popularidad como método para inculcar entre sus practicantes la cortesía, el respeto, la humildad, la disciplina y como método para conservar la salud entre la gente.

Por tanto, lo que se pretende es generar una opción de progreso en jóvenes en peligro atestados por conflictos sociales que los desvían de su desarrollo normal, por ello se plantea como una alternativa la enseñanza de las destrezas del Karate-Do, mediante un video educativo, el mismo que se estructurará en base a una secuencia de imágenes y sonidos (textos, fotografías, entrevistas, cortinas musicales, voz en off) para ser mostrado en forma audiovisual, con un valor cognoscitivo de carácter histórico, educacional e informativo.

La primera parte de este video educativo se plantea ordenarlo en tres puntos cronológicos: la introducción a los beneficios en la proactiva del deporte y su profundo corte social, en este caso el Karate-Do, al igual que el origen e historia sobre la cual se cimenta, es decir una aproximación general a esta disciplina marcial.

Posterior se figurará al desarrollo, específicamente se ahondará en la práctica y conocimientos que brinda dicho deporte, no solo refiriéndose al desarrollo técnico de los movimientos, el ejercicio físico, el estudio de los Katas y el Kumite. Sino más bien caminando de la mano del desarrollo técnico, de la parte humana y la parte espiritual, el crecimiento como personas y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad. Y de sobre manera debe potenciar el espíritu positivo que lleva dentro de sí.

Finalmente se segmentará en entrevistas y demostraciones prácticas emitidas tanto por los deportistas y maestros que hacen de este deporte parte de su vida diaria, al igual se contará con el aporte de expertos, respecto al valor e importancia que se le debe dar a la práctica del arte marcial ya que reduce los rasgos negativos y aumenta los rasgos positivos de la personalidad. Del mismo modo reduce emociones negativas como la rabia y el sentirse vulnerable a una agresión o ataque. El karate-Do es una alternativa, que no pretende ser utópico, sino realista, realizable y práctico.

- Tratamiento

La situación social de los jóvenes en la actualidad, sus problemas y los retos que tienen ante sí constituye un asunto de suma relevancia dada su vinculación al futuro de la humanidad y su permanencia en el planeta. Los jóvenes constituyen un grupo

social único y diferente en sí mismo que atraviesa todas las esferas del quehacer humano. Aquí se parte de que a través de la comprensión de los problemas generales de los jóvenes es posible acceder a las cuestiones particulares que los distinguen y afectan.

La sociedad ecuatoriana no está libre de factores que afecten de una u otra forma a la población, convirtiendo a ciertos grupos en vulnerables, como es el caso de los jóvenes, quienes por distintos motivos se encuentran en constante riesgo. Es así que se cree necesaria la idea de generar espacios alternativos empleando como herramienta la comunicación, con la finalidad de que las consecuencias sean mínimas al punto de evitar que existan sectores de la población en riesgo.

De esta manera, surge el deporte como una alternativa disciplinaria, jugando un papel importante en la educación de los jóvenes y en su desenvolvimiento social, lo cual permite la prevención de factores que afectan y convierten en vulnerable a este grupo social. Uno de los deportes que se ha considerado ancestralmente disciplinario es el Karate-Do, por este motivo ha sido tomado en cuenta. Según el Sensei Héctor Suárez Ontiveros, Presidente de la Asociación Japonesa de Karate (JKA) México, dice que el karate es una forma de vivir; quien logra entender el significado de esta disciplina, asegura al 100% que jamás caerá en problemas sociales. Comenta también los beneficios que conlleva practicar karate: salud física, salud mental, concentración, respeto al prójimo, respeto a la naturaleza, armonía, disciplina, autoayuda, solidaridad, expresión correcta, paz interior y voluntad para vivir. En sí, asegura que la calidad de vida mejora sin lugar a dudas.

El Karate-Do es uno de los mejores medios de mantener la mente, el cuerpo y el espíritu en condiciones saludables. Por tanto posee una dilatada capacidad para ajustarse a la sociedad moderna.










Este video educativo reflejara el trabajo dentro y fuera de las áreas de prácticas del Karate-Do. Se escogió esta problemática por la necesidad de preparar acciones para la fomentación de la práctica del karate-Do en jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Este punto, conjuntamente con la búsqueda de equilibrio entre la aceptación y el rechazo de la enseñanza de las artes marciales y las diferentes actividades que realizan los jóvenes que participan de estas acciones.

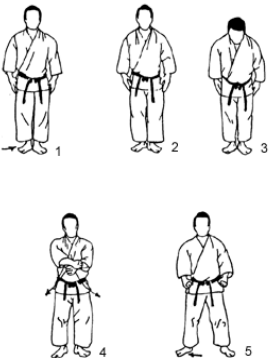
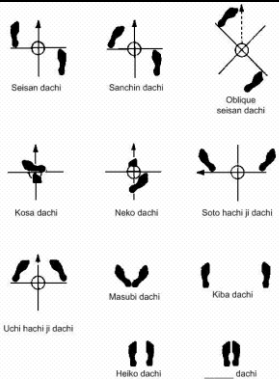


- Guión Literario:




Es la fase final del guión. Debe crear situaciones y contener la descripción de diferentes factores, como el espacio y el tiempo en que suceden las acciones, el carácter de los personajes, la atmósfera, los lugares en donde transcurrirá y todos los detalles que componen la historia. Debe dar una idea concreta de los sucesos y en orden cronológico, y su lectura generar interés, para lo que es preciso ser concreto, explícito, descriptivo y ameno. El guión literario se divide en secuencias y en escenas numeradas: se especifica si la acción se desarrollará en exteriores o interiores, de día o de noche, y se añade el escenario (locación), sin incluir las especificaciones técnicas de rodaje. Incluye los diálogos de los personajes así como las narraciones en off.



	DESCRIPCIÓN	PLANOS	AUDIO	TÉCNICO
Sec. 1				
PRÓLOGO				
	<p><i>Collage de imágenes:</i></p> <p>Entrevistas de deportistas y entrenadores intercalado con la frase. (De espaldas al entrenamiento, a un Dojo (lleno y vacío), a las medallas y trofeos)</p>	Primer Plano	<p><i>Entrevista deportista:</i> ¿Define en una palabra que es para ti el Karate?</p> <p>Entrevista entrenador: ¿Qué es lo q busca el Karate?</p> <p>“Siembra un pensamiento , cosecha una acción Siembre una acción, cosecha un hábito Siembra un hábito, cosecha un carácter Siembra un carácter, cosecha un destino</p> <p><i>Samuel Símbles</i></p>	

<p>ESC.1 INT/DIA</p>	<p>Collage de imágenes: Ojo (cerrado/ abierto)</p> <p>Karategui (Pies a la cintura) Paneo Vertical de abajo hacia arriba</p> <p>Nariz (respiración)</p> <p>Karategui (cinturón al cuello) Paneo Vertical de abajo hacia arriba</p> <p>Labios y cuello (mitad) (movimiento)</p> <p>Karategui (Cintura a la nariz) Paneo Vertical de abajo hacia arriba</p> <p>Mano (abrir /cerrar)</p> <p>Karategui (cuerpo completo)</p>	<p>P. P.</p> <p>P. D</p> <p>Pr. P</p> <p>Paneo Vertical (abajo a arriba)</p>		        
--------------------------	---	--	--	---

	<p><i>Ojos</i> (Abiertos)</p> <p><i>Karategui</i> (cuerpo completo)</p> <p><i>Dedos de los pies</i> (Mov. Extender y encoger)</p> <p><i>Karategui</i> (Cuerpo completo)</p>			  
ESC. 2 INT/DIA	CARATULA: Dragón Films (Animación del logo)		Música Instrumental	
ESC.3 INT/DIA	CRÉDITOS: TÍTULO: (animación)		Música Instrumental	

<p>ESC.4</p> <p>INT/DIA</p>	<p>Collage de imágenes: Saludo OSS Haciendo Kata en el Dojo un chico (cámara lenta).</p>	<p>P.G</p> <p>P.M</p>	<p>Ambiente:</p>	
<p>ESC.5</p> <p>INT/DIA</p>	<p>Tomas de entrenamiento de técnicas de golpes y patadas, Kumite y en el ritual del Dojo-Kum</p> <p>El apoyo de los compañeros de los uno a los otros (manos unidas antes de competir, el santiguarse, el abrazo) y el festejo del triunfo.</p> <p>Haciendo Kata en el Dojo una chica chico (cámara lenta). Saludo OSS</p>	<p>P.G</p> <p>P.M</p> <p>P.D</p>	<p>Locución en off: El Karate es una disciplina que no solo implica la fuerza física de un individuo sino la técnica, la estrategia y sobre todo la fortaleza del espíritu. Más que vencer al oponente reta al ser Humano a vencer sus debilidades y así mismo.</p>	  

				 
<p>ESC.6</p> <p>INT/DIA</p>	<p>Animación</p> <p>La pantalla esta en negro, entra con un fade unas letras en Japonés y vuelve la pantalla en negro, luego aparece un textos que dice “KARATE-DO”</p>		<p>Música instrumental fondo + locución off Tode/Karate</p> <p>"Mano China" 唐手</p> <p>Karate 空手</p> <p>"Mano Vacía"</p> <p>Karate-do 空手道</p> <p>"Camino de la mano vacía"</p>	

<p>ESC. 7</p> <p>INT/DIA</p>	<p>Collage de imágenes: Pantalla dividida en tres partes la una un Kumite varones, Kumite damas y un Bunkai (grito)</p>	<p>P.G</p> <p>P.D</p> <p>Paneo Vertical (abajo/arriba)</p>	<p><i>Música de fondo</i></p>	
<p>ESC. 8</p> <p>INT/DIA</p>	<p>Collage de imágenes: Arreglándose el Karategui pantalla dividida en dos (Mujer/ Hombre) y amarrando el cinturón (Negro 1er Dan).</p>	<p>P.D</p> <p>P.M</p> <p>P.G</p>	<p><i>Música de fondo</i></p>	

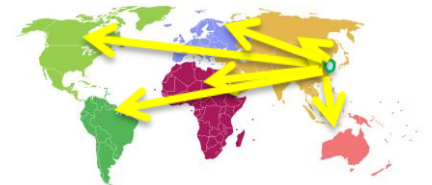
ESC.9
INT/DIA



Animación de imágenes:


Ubicación geográfica con mapas (Okinawa) e ilustraciones de imágenes de la época (prohibición de armas).
Mapamundi desde Okinawa salen flechas a los diferentes países donde se practica este arte marcial.




Música instrumental + locución en off:


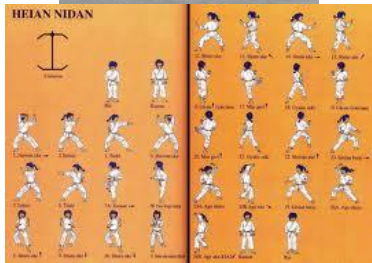
“El Karate es una arte marcial que tuvo su origen en la isla de Okinawa, al sur del Japón. Surgió como uno de los sistemas de combate, desarrollado como método de defensa personal, debido a la prohibición de las armas, impuesta por los gobernantes Japoneses.
A lo largo de los años este deporte se ha popularizado a nivel mundial.”










<p>ESC.10</p> <p>INT/DIA</p>	<p>Testimonio: Elena Ramírez (sentada de espaldas a sus premios)</p> <p>Collage de imágenes: Rostro de la deportista intercalado con tomas del entrenamiento, medallas, fotografías y videos de su Campeonato.</p>	<p>P.M P.D P.G</p>	<p>Testimonio: ¿Cuéntanos sobre tu vida deportiva? ¿Al ser el karate un deporte de combate crees que aun hay discriminación por ser mujer?</p>	
<p>ESC.11</p> <p>INT/DIA</p>	<p>Pies de personas caminando (Cámara Rápida)</p>	<p>P.M</p>	<p>Ambiente ciudad:</p>	




<p>ESC.12 EXT/DIA</p>	<p>Entrevista: Romel Aguirre Dr. en Psicología Clínica Psicólogo Concentración Deportiva de Pichincha (sentada en su oficina donde nos explica sobre el tema)</p> <p>Collage de imágenes: Intercalado con imágenes de jóvenes (tomando, fumando, bajos de autoestima, problemas de Bulling, anorexia y bulimia) Imágenes de jóvenes entrenando</p>	<p>P.M</p>	<p>Entrevista: ¿Por qué los jóvenes se encuentran más vulnerables a los problemas sociales? ¿Cree usted que el deporte y en especial el Karate es una alternativa?</p>	
---------------------------	--	------------	---	--




ESC.13 INT/DIA	<p>Testimonios: (Sensei Nelson Cargua Cuenta la historia de un amigo suyo) (Gaby Zambrano también habla de algún caso que ella conoce)</p>			
ESC.14 EXT/DIA	Técnicas sueltas de un entrenamiento	P.G		
ESC.15 INT/DIA	<p>Testimonio: Andrés Tejada (sentada de espaldas al tatami donde hay una competencia)</p> <p>Collage de imágenes: Rostro del deportista intercalado con tomas del entrenamiento, medallas, fotografías y videos de competición.</p>	P.M P.D P.G	<p>Testimonio: ¿Cuántos obstáculos tuviste que vencer? ¿Cuáles son los beneficios que te ha brindado el Karate-Do en tu vida cotidiana (físicos, mentales y sociales)?</p>	 

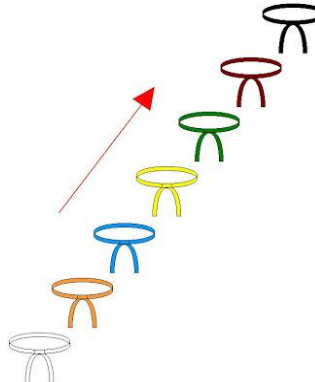

ESC.16 INT/DIA	<p><i>Collage de imágenes:</i> Entrenamiento de Karate en el Dojo: (Kumite, kata) <u>Cámara lenta</u></p>	P.G P.M		 
ESC.17 INT/DIA	<p><i>Entrevista:</i> Dr. Deportólogo Concentración Deportiva de Pichincha Imágenes de entrenamiento</p>	P.M Contra Picada	<p><i>Entrevista:</i> ¿Cuáles es el beneficio de practicar un arte marcial? ¿Es un deporte integral?</p>	

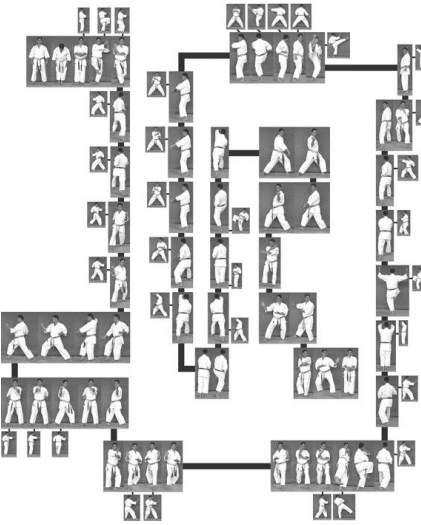
<p>ESC.18 INT/DIA</p>	<p><i>Entrevista al Sensei:</i> Rigoberto Reinoso (En su Dojo parado de espaldas a algunos de los trofeos)</p> <p>Transición a:</p> <p>Animación de imágenes: Principales estilos del Karate-Do (Imágenes de los logos, nombres, fundadores y practicantes.)</p> <p>Transición a:</p> <p>Collage de imágenes en movimiento: Movimientos (bloqueos, patadas, golpes). <u>Cámara lenta</u></p>	<p>P.G. P.M. P.D</p>	<p><i>Entrevista:</i> ¿Cuáles son los principales estilos del Karate-Do?</p> <p>¿Cuál es la esencia tradicional del estilo Shotokan?</p> <p>¿Cuáles son los principales valores que debe cultivar un practicante de este estilo?</p>	    
---------------------------	--	------------------------------	---	---




<p>ESC.19 INT/DIA</p>	<p>Testimonios: Gabriela Zambrano Sentada de espaldas a sus compañeros entrenando en posición de flor del loto, intercalado con tomas del entrenamiento, medallas, fotografías y videos de su campeonato.</p>	<p>P.M P.G</p>	<p>Testimonios: ¿Cuál es la filosofía que se maneja en este arte marcial? ¿Qué valores has adquirido de este arte marcial?</p>	
<p>ESC.20 INT/DIA</p>	<p>Collage de imágenes: Imágenes de los diferentes cuadros del Dojo-Kum en el Dojo y el ritual que se hace en el mismo. (En el rito del Dojo-Kum intercalado de imágenes de tres clubes diferentes)</p>		<p>Música de fondo + locución en off: “El Dojo Kun es una serie de preceptos que suelen estar colgadas y escritas en Kanji (Ideogramas Japoneses) en la pared de los Dojo de las artes marciales japonesas”</p>	

ESC.21 INT/DIA	<i>Collage de imágenes:</i> Rostros de varios deportistas describiendo al Dojo-Kum	P.M	<i>Testimonio:</i> ¿Qué significa para usted el Dojo-Kum?	
ESC.22 INT/DIA	<i>Proclamación de Dojo-Kum</i> (Japonés y español)	P.G Paneo	<i>Ambiental</i>	
ESC.23 INT/DIA	Imagen de un Dojo vacío y en cámara rápida empiezan a llegar uno a uno los alumnos hasta formar la columna y el respectivo saludo.	P.G	<i>Música instrumental de fondo</i>	
ESC.24 INT/DIA	<i>Entrevista:</i> Sensei Anita Bayas Intercalado con imágenes de las normas que se debe manejar dentro de un Dojo.	P.M P.G	Entrevista: ¿Cuáles son las principales normas del Dojo?	

<p>ESC.25 INT/DIA</p>	<p>Collage de imágenes: Junbi Undo Calentamiento del cuerpo antes de empezar el entrenamiento. (estiramiento de las articulaciones: Dedos de los pies Estiramiento de los tobillos y talón de Aquiles Estiramiento de piernas y rodillas Estiramiento de torso Estiramiento de muñecas Estiramiento del cuello Flexibilidad de articulaciones) Pantallas divididas (2)</p>	<p>P.G Pantallas divididas</p>	<p>Música de fondo + locución en off: “El calentamiento debe ser un ejercicio ligero, este es esencial para precalentar los músculos, activar todas las articulaciones del cuerpo y hacer circular la sangre. Hacer los ejercicios con una respiración correcta ayuda a mejorar la circulación de la sangre y fortalece los órganos internos, al tiempo que facilita el desarrollo muscular. Se debe realizar ejercicios de flexibilidad de las articulaciones y de elasticidad muscular para lograr una mayor agilidad en la práctica deportiva”</p>	 
<p>ESC.26 INT/DIA</p>	<p>Collage de imágenes: Deportista (hombre y mujer) parados en Yo saludan (pantalla dividida)</p>			

ESC.27 INT/DIA	<p>Paneo de deportistas formados según el grado del Obi o cinturón</p>	<p>P.G Paneo Horizontal</p>	<p><i>Música de fondo:</i></p>	
ESC.28 INT/DIA	<p><i>Entrevista:</i> Sensei Rigoberto reinoso</p> <p><i>Animación:</i> Aparición de los diferentes cinturones (fondo negro)</p> <p><i>Collage de imágenes:</i> Cambio de cinturón y asenso.</p>	<p>P.M P.G</p>	<p><i>Entrevista:</i> ¿Cuáles son los grados y colores del Obi (cinturón de Karate-Do)? ¿Cuándo es el momento indicado para el cambio de cinturón? ¿Qué características debe cumplir el practicante para un ascenso?</p>	

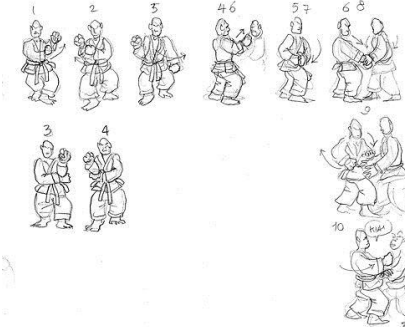
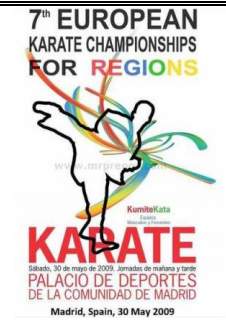
<p>ESC.29 INT/DIA</p>	<p>Collage de imágenes: Imágenes de deportistas practicando Kata en grupo e individual (pantalla dividida y cámara lenta en los gritos y algunos golpes)</p>	<p>P.G Pantalla Dividida Cámara lenta</p>	<p>Locución en off: Las katas son ejercicios basados en combates reales donde se impone un desarrollo muy perfeccionado de técnicas de defensa, ataques, posiciones y desplazamientos que tienen el objetivo de transmitir los principios originales de las diferentes artes marciales.</p> <p>Estos ejercicios se realizan individualmente, representando un combate contra varios adversarios imaginarios y siguiendo una codificación técnica establecida. El Kata representa la búsqueda de la perfección utilizando armoniosamente el cuerpo y el espíritu, es la herencia cultural legada por los grandes maestros, es la esencia del Karate-Do.”</p>	<p>Bassai Dai</p> 
---------------------------	---	---	--	--


ESC.30 INT/DIA	<p>Testimonio: Andrea Yépez</p> <p>Sentada de espaldas a sus compañeros entrenando en posición de flor del loto, intercalado con tomas del entrenamiento, medallas, fotografías y videos de su campeonato.</p>	P.M P.G	<p>Testimonio:</p> <p>¿Cómo te sientes cuando realizas una Kata?</p> <p>¿Qué valores te ha brindado el practicar este deporte?</p>	
ESC.31 INT/DIA	<p>Collage de imágenes:</p> <p>Imágenes de diferentes katas intercaladas.</p>	P.G P.D	<p>Locución en off:</p> <p>Cada estilo de Karate Do tiene sus propias katas, aunque es común encontrar katas similares en diferentes estilos. El estilo Shotokan tiene 3 katas preparatorias, 5 katas básicas y 21 katas avanzadas.</p>	
ESC.32 INT/DIA	<p>Entrevista: Sensei y Juez</p> <p>Sentada en una sala combinado con imágenes que grafiquen el área de competición y tomas de posiciones que se toma encuentra en Kata (cámara lenta).</p>	P.M P.G P.D	<p>Entrevista:</p> <p>¿Cómo se encuentra organizada el arrea de competición de Kata?</p> <p>¿Cuáles son los puntos que se toman encuentra para la realización de un kata?</p>	


ESC.33 INT/DIA	Exhibición de Kata nombre de la Kata (japonés y español) y su significado	P.G	<p>Locución en off: TEIKYOKU: KATAS PREPARATORIAS Las Katas <i>Teikyoku</i> no son katas oficiales, pero se utilizan para introducir a los estudiantes en el concepto de kata. En Shotokan se practican 3 katas Teikyoku, pero otros estilos tienen 3 adicionales. Todas estas katas son muy similares entre si y no se cuentan como katas oficiales. La Teikyoku Shodan es una de las Katas representativas.</p>													
	<table><tr><th>Kata</th><th>Kanji</th><th>Significado</th></tr><tr><td>Taikyoku</td><td>大極初段</td><td>Primera causa I</td></tr><tr><td>Taikyoku Nidan</td><td>大極二段</td><td>Primera causa II</td></tr><tr><td>Taikyoku Sandan</td><td>大極三段</td><td>Primera causa III</td></tr></table>				Kata	Kanji	Significado	Taikyoku	大極初段	Primera causa I	Taikyoku Nidan	大極二段	Primera causa II	Taikyoku Sandan	大極三段	Primera causa III
	Kata				Kanji	Significado										
	Taikyoku				大極初段	Primera causa I										
	Taikyoku Nidan				大極二段	Primera causa II										
Taikyoku Sandan	大極三段	Primera causa III														

ESC.34 INT/DIA	Exhibición de Kata nombre de la Kata (japonés y español) y su significado			P.G	<p><i>Locución en off:</i> HEIAN: KATAS BÁSICAS Las katas Heian constituyen la base para el dominio de las katas y las técnicas de Karate Do. Cada Kata Heian introduce nuevos conceptos y movimientos que ayudan al karateka a prepararse para el aprendizaje de las katas avanzadas.</p>	
	Kata	Kanji	Significado			
	<u>Heian Shodan</u>	平安初段	Mente en paz I			
	<u>Heian Nidan</u>	平安二段	Mente en paz II forma			
	<u>Heian Sandan</u>	平安三段	Mente en paz III forma			
	<u>Heian Yondan</u>	平安四段	Mente en paz IV forma			
	<u>Heian Godan</u>	平安五段	Mente en paz V forma			

ESC.35 INT/DIA	Exhibición de Kata nombre de la Kata (japonés y español) y su significado			P.G	<p><i>Locución en off:</i> KATAS AVANZADAS</p> <p>Existen 21 Katas entre las más importantes están:</p>	
	Kata	Kanji	Significado			
	Tekki Sandan	鉄騎三段	Jinete de hierro III			
	Jion	慈恩	Templo de Jion			
	Bassai Dai	拔塞大	Penetrar una fortaleza - Mayor			
	Kanku Dai	観空大	Mirar al cielo - Mayor			
	Enpi	燕飛	Vuelo de la golondrina			

ESC.36 INT/DIA	Exhibición Bunkai (dos cámaras)	P.M. P.D .P.G	<i>Ambiente + locución en off:</i> Este orden de las Kata varía según cada escuela o academia que enseña este arte marcial.	
ESC.37 INT/DIA	<i>Entrevista:</i> Sensei y Juez De espaldas a sus alumnos mientras ellos siguen entrenando intercalado con imágenes explicativas.	P.M	<i>Entrevista:</i> ¿Cuáles son las normas que debe cumplir los contendientes previa una competencia? ¿Cuáles son las protecciones que se deben utilizar? ¿Cómo se encuentra organizada el área de competición del Kumite?	
ESC.38 INT/DIA	<i>Collage de imágenes:</i> Diferentes campeonatos nacionales, internacionales. (grabaciones del internet y archivo de los mismos deportistas)		<i>Ambiente:</i>	

ESC.39 INT/DIA	<i>Testimonios</i>	P.M	<i>Testimonios:</i> ¿Qué entregas cuando entras a un tatami? ¿Cuál es tu motivación?	
ESC.40 INT/DIA	<i>Collage de imágenes:</i> Tomas de Kumite de fondo y sobre ellas reloj digital marcando el tiempo.		<i>Ambiente + efecto de sonido:</i> Latiendo muy fuerte hasta cuando suena el pito y se escucha gritos de triunfo.	
ESC.41 INT/DIA	<i>Entrevista:</i> Sensei y juez	P.M. P.G	<i>Entrevista:</i> ¿Cuáles son las técnicas puntuables? ¿De qué forma están divididas las categorías?	

<p>ESC.42 INT/DIA</p>	<p><i>Collage de imágenes:</i> Se muestra la sombra de posiciones y técnicas de Karate-Do de varios deportistas.</p>	<p>P.G</p>	<p><i>Locución en off (deportista):</i> Soy KARATEKA y a veces he cambiado Las citas por ENTRENAMIENTOS; el estilo por el SUDOR en todo el cuerpo, noches de fiesta por un CAMPEONATO; ropa de moda por un KARATE GI y no me importa nada de lo que he tenido que dejar por el AMOR y la satisfacción de dar un EXCELENTE KUMITE y sé que los verdaderos amigos lo entienden!</p>	
---------------------------	---	------------	--	---

PLANILLA DE PLAN DE RODAJE

Titulo	
Producido por	Dayana Ontaneda

Director	Dayana Ontaneda
Jefe de producción	Dayana Ontaneda

Día	Fecha	Hora	IN	E X	D	N	Escena	Planos	Personajes	Vestuario y Utilería	Observaciones	Equipo técnico
1	Viernes 9/12/2011	8:00 AM	X		X		1	Plano General Plano Medio	I Seminario Teórico - Practico de Arbitraje Kumite AKP		Grabación del seminario	DvCam, Trípode, Cassette
2	Sábado 10/12/2011	8:00 AM	X		X		2	Plano General Plano Medio	I Seminario Teórico - Practico de Arbitraje Kumite AKP		Grabación del seminario	DvCam, Trípode, Cassette
3	Domingo 11/12/2011	10:00 AM		X	X		3	Plano Medio	Shijan Javier Mantilla 7mo Dan Comité de Arbitraje de la Federación Mundial de Karate WKF		Entrevista	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
4	Sábado 17/11/2011	11:00 AM	X		X		4	Plano Medio	Deportista Andrea Yépez	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista y Testimonio	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano

5	Viernes 13/01/2012	11:00 AM	X		X		5	Plano General Plano Medio Plano Detalle	Exhibición de Katas Andrea Yépez	Maquillaje, polvo en rostro	Exhibición de Katas	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
6	Viernes 20/01/2012	12:00 AM	X		X		6	Plano Medio Plano Detalle Pr. Primer Plano	Deportista Esteban Espinoza	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista y testimonio	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
7	Viernes 3/02/2012	4:00 PM	X		X		7	Plano Medio Pr. Primer Plano	Deportista Elena Ramírez	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista y testimonio	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
8	Viernes 17/02/2012	2:00 PM	X		X		8	Plano Medio Pr. Primer Plano	Deportista Michelle Carrillo	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista y testimonio	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
9	Viernes 2/03/2012	2:00 PM	X		X		9	Plano Medio	José Uguña Jefe de Árbitros de Pichincha	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
10	Viernes 16/03/2012	10:00 AM	X		X		10	Plano Medio Pr. Primer Plano	Deportista Gabriela Zambrano	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista y testimonio	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano

11	Viernes 6/04/2012	2:00 PM	X		X		11	Plano Medio Pr. Primer Plano	Dr. Romel Aguirre Psicólogo Clínico con especialidad en el Deporte de Concentración Deportiva de Pichincha	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevistas	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
12	Viernes 13/04/2012	2:00 PM	x		x		12	Plano Medio Pr. Primer Plano	Dr. Oswaldo Valencia Deportólogo de Concentración Deportiva de Pichincha	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
13	Viernes 4/05/2012	4:00 PM	X		X		13	Plano Medio	Sensei Lic. Anita Bayas Club Esporta Empi 2do Dan	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevistas	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
14	Martes 8/05/2012	4:00 PM	X		X		14	Plano General Plano Medio Plano Detalle	Club Esporta Empi Entrenamiento Kata	Maquillaje, polvo en rostro	Grabación entrenamiento Kata	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
15	Miércoles 16/05/2012	4:00 PM	X		X		15	Plano General Plano Medio Plano Detalle	Club Esporta Empi Entrenamiento Kumite	Maquillaje, polvo en rostro	Grabación entrenamiento Kumite	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
16	Sábado 26/05/2012	8:00 AM	X		X		16	Plano General Plano Medio Plano Detalle	Concentración Deportiva de Pichincha AKP	Maquillaje, polvo en rostro	Grabación Campeonato Juvenil	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano

17	Domingo 27/05/2012	8:00 AM	X		X		17	Plano General Plano Medio Plano Detalle	Concentración Deportiva de Pichincha AKP	Maquillaje, polvo en rostro	Grabación Campeonato Juvenil	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
18	Domingo 27/05/2012	11:00 AM	X		X		18	Plano Medio Pr. Primer Plano	Deportista Andrés Tejada	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista y testimonio	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
19	Viernes 1/06/2012	4:00 PM	X		X		19	Plano Medio	Sensei Rigoberto Reinoso Club Japón 3er Dan	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
20	Viernes 8/05/2012	4:00 PM	X		X		20	Plano General Plano Medio Plano Detalle	Club Japón Entrenamiento Kata/Kumite	Maquillaje, polvo en rostro	Grabación entrenamiento Kata/Kumite	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano
21	Viernes 15/05/2012	4:00 PM	X		X		21	Plano Medio Pr. Primer Plano	Deportista Nelson Cargua	Maquillaje, polvo en rostro	Entrevista y testimonio	DvCam, Trípode, Cassette, Micrófono de mano

22	Viernes 29/05/2012	8:00 AM	X		X		22	Plano General Plano Medio Plano Detalle	Concentración Deportiva de Pichincha AKP	Maquillaje, polvo en rostro	Grabación Campeonato Señor	DvCam, Trípode, Cassette
23	Sábado 30/05/2012	8:00 AM	X		X		23	Plano General Plano Medio Plano Detalle	Concentración Deportiva de Pichincha AKP	Maquillaje, polvo en rostro	Grabación Campeonato Señor	DvCam, Trípode, Cassette
Observaciones												

- Locaciones

INTERIORES	EXTERIORES
Concentración Deportiva de Pichincha ✓ AKP ✓ ASDRUBAL	Concentración Deportiva de Pichincha
Club Empi Esporta	Espacios verdes de la Universidad Politécnica
Club Japón	
Club IKA	

- Fuentes de Información

- Textual

Todos los recursos que contienen datos formales, informales, escritos, orales, es decir fuentes primarias y secundarias, sobre historia, técnicas, movimientos, reglamentos, entrevistas y testimonios relacionado al deporte amateur Karate-Do.

- Gráfica

Diseño de logos, diseños en los que se desarrolla la multimedia para luego ser animadas multimodalmente.

- Auditiva

Bibliotecas de sonido gratuitas y preestablecidas por el software a emplearse al igual que locución en off.

- Audiovisual

Filmaciones y ediciones de autorrealización en programas de Adobe diseñados para la elaboración de productos audiovisuales.

- Recursos Y Presupuesto

- a. Financiamiento

Total: 5.061.92

Este proyecto es de autofinanciamiento con la participación directa de Club de Karate-Do e interesados que aportaran con los conocimientos para llegar a la culminación de este producto.

- b. Entidades participantes:

Universidad Politécnica Salesiana

Clubes de Karate-Do del Distrito Metropolitano de Quito.

AKP Asociación de Karate de Pichincha

PRESUPUESTO							
RECURSOS	RUBROS	VALOR	CANTIDAD	HORAS	DÍAS	TOTAL HORAS	TOTAL
1. Salario	Humanos	20.00 (por hora)	1	4 (diarias)	74	296	5.920
2. Guionista	Humanos	200.00 (por guion)	1	12	1	12	200.00
3. Camarógrafo	Humanos	100.00	1	2 (diarias)	5	10	500.00
4. Asistente de producción	Humanos	80.00	1	2 (diarias)	5	10	400.00
5. Director	Humanos	150.00	1	5 (diarias)	5	25	750.00
6. Edición y pos-producción	Humanos	600.00 (total)	1	12	2	24	600.00
7. Iluminación	Humanos	100.00	1	2	5	10	500.00
8. Productor	Humanos	100.00	1	5	5	25	500.00
9. Movilización/ equipo de filmación	Materiales	60.00 (por día)	1	2	5	10	600.00
10. Alquiler de equipos	Materiales	600.00	1	2	5	10	6.000.00
11. Gastos de producción	Materiales	100.00 (por día)	1	2	5	10	500.00
12. Gastos adicionales	Varios	500.00					500.00
Total							5.061.92

b) Producción

En esta parte se deben llevar a cabo las acciones pre-establecidas en la pre-producción, reconstrucción de hechos, entrevistas y otros aspectos que permitirán detallar de manera objetiva nuestra propuesta de fomentar la práctica del Karate-do, en jóvenes en situación de vulnerabilidad, al igual que una herramienta de comunicación.

Otro de los aspectos importantísimos es la grabación, para lo cual se debe basar en un plan previamente diseñado, aquí se registran las imágenes, con la intervención del equipo técnico y artístico.

En este punto de desarrollo del producto comunicativo, es importante considerar aspectos que se definen en la preproducción como es el Storyboard, el cual es un conjunto de ilustraciones mostrada en secuencia con el objetivo de entender una historia.

Además el cronograma de trabajo debe ser respetado en lo máximo para continuar con el desarrollo del documental y finalizarlo en las fechas establecidas. El plan de rodaje y manual de funciones, contiene el conjunto de tareas que desarrolla cada miembro del equipo de producción. La calidad de una producción, depende de la preparación y decisiones que se toman en la Preproducción.

c) Postproducción

En la postproducción el material grabado o rodado se convierte en película para que pueda ser visto por la audiencia, la edición de imagen, la postproducción de imagen, y postproducción de sonido.

En la postproducción de imagen se recupera la calidad de imagen, se balancea color luminancia, crominancia, se añaden transiciones, títulos y varios aspectos que permiten la obtener el trabajo final. En la postproducción de sonido se edita los sonidos, música y ambientación que debe tener el documental.

4.2.2 Herramientas de Desarrollo Documental:

Para la elaboración de los procesos en el área de edición:

- Adobe photoshop CS5.5

Con la aplicación de este software facilita la edición de fotografías y permite ilustrar digitalmente la parte grafica del presente proyecto con una gran cantidad de herramientas bajo el mismo programa, manteniendo la cromática y estética adecuada con la finalidad de transmitir el concepto deseado.

- Adobe Premiere CS5

Es un software que permite la edición en tiempo real no lineal de videos. Además incluye la posibilidad de realizar efectos y títulos. A través de este programa podemos capturar y digitalizar el material, la administración de recursos, la edición de secuencias y clips, la edición de audio, la titulación y tituladores, el manejo efectos y transiciones, el trabajo con animaciones y fotogramas clave, la creación de composiciones, y exportación de resultados.

- Adobe After Effects CS5

El software Adobe After Effects CS5 permite realizar efectos visuales cinemáticos y gráficos en movimiento más rápido. Amplía la creatividad con texto integrado y ofrece una cantidad inmensa de opciones de edición y creación de elementos en 2D y 3D fácil de usar.

- Adobe Audition CS5

El software Adobe Audition CS5 ofrece herramientas intuitivas que permiten conseguir un alto rendimiento en edición, mezcla, restauración y efectos de sonido. Este programa de edición es que se pueden implementar rápidamente la atenuación de volumen, esfumados y cortes, con solo situar el ratón sobre la línea superior de la pista de audio.

4.2.3 Términos básicos

TERMINOLOGÍA BÁSICA DEL KARATE-DO			
★ PROCEDENCIA			
KARATE DO:	Literalmente: <i>"El Camino de la Mano Vacía"</i>	DOJO:	Lugar de entrenamiento Literalmente DO-JO: <i>"Lugar en que se encuentra el Camino"</i>
KARA:	Vacío	DOJO KUN:	Código de conducta del Dojo
TE :	Mano	GO:	Duro, fuerte
DO:	Camino espiritual	JU:	Blando, suave, flexible
★ VOCABULARIO TÉCNICO			
A		K	
AGE:	Ascendente	KAMAE:	En guardia
AGE-UKE:	Parada alta.	KATA:	Forma
ASHI:	Pié	KI:	Energía interna, Espíritu
ATAMA:	Cabeza	KIAI:	Exteriorización del KI mediante un grito
ATE:	Golpe	KIME:	Concentración de el ki y la fuerza externa con una técnica sobre una superficie
ASHI BARAI:	Barrido de pie.	KUMITE:	Combate
B		M	
BARAI:	Barrido	MA-AI:	Distancia
BUNKAI:	Aplicación práctica de las técnicas de un Kata		
CH			

CHUDAN:	Nivel medio
D	
DACHI:	Posición
DAN:	Hombre, Nivel
G	
GEDAN:	Nivel bajo
GERI:	Técnica de pie (tanto ataques- patadas- como defensa)
H	
HAJIME:	Empezar
HAMMI:	Posición en diagonal
HIDARI:	Izquierda
I	
IPPON:	Uno/Punto
J	
JODAN:	Nivel alto y parte superior del cuerpo

MAWASHI:	Circular
MOKUSO:	Se pronuncia mokso, concentración mental que se realiza antes y después de cada clase
MIGI:	Derecha
T	
TSUKI (ZUKI):	Técnica de puño directa
TATAMI:	Cubre pisos gruesos hechos de paja de arroz. Son el piso de piezas tradicionales japonesas y son utilizados como superficie de entrenamiento en la práctica de las artes marciales.
U	
UCHI:	Técnica de puño circular; Técnica de mano abierta.
UKE:	Técnica de defensa; Blocaje.
USHIRO:	Técnica ejecutora hacia atrás.
Y	
YAME:	“Paren”
YOI:	Preparados, listos.

★ KATAS

TAIKYOKU:	Causa Primaria. (SHODAN - NIDAN - SANDAN)
HEIAN:	Mente Pacífica. (SHODAN - NIDAN - SANDAN - YONDAN - GODAN)

HANGETSU:	Media luna
GANKAKU:	Grulla sobre una roca
SOCHIN:	Gran calma.
CHINTE:	Mano poco común. Mano extraña (rara)

TEKKI:	Caballo de hierro (SHODAN - NIDAN - SANDAN)	JI'IN:	Templo de amor y sombra
BASSAI:	Penetrar en una fortaleza (BASSAI DAI - BASSAI SHO) *	JITTE:	Diez manos
JION:	Nombre de un templo budista	NIJUSHIHO:	24 pasos
ENPI:	El vuelo de la golondrina	MEYKIO:	Espejo resplandeciente
KANKU:	Observando el cielo (KANKU DAI - KANKU SHO) *	UNSU:	Separando las nubes.
		GOJUSHIHO:	54 pasos (NIJUSHIHO SHO - NIJUSHIHO DAI)*
		*SHO = PEQUEÑO DAI = GRANDE	
★ SALUDO/PERSONAS			
Rei:	Saludo (sentado sobre los talones)	Sempai:	Alumno aventajado, superior
Ritsurei	Saludo (de pie)	Kohai:	Principiante, aprendiz
Sensei:	Maestro	Sensei Ni Rei	Saludo al profesor
Shihan:	Gran Maestro	Otagai Ni Rei:	Saludo entre compañeros
		Otra fórmula de cortesía:	
		Arigato Gozaimasu	Muchas gracias
★ INDUMENTARIA			
Karategui:	Aunque responde a la jerga común, referirse al traje de karate como "KIMONO" no es correcto, un kimono es distinto, tomar como ejemplo el que utilizan las geishas...El traje de Karate. Se compone de:	En cuanto al cinturón como sistema de Grados:	
		Dan:	Nivel o rango
		Mudansha:	Cinturones inferiores al cinturón negro
		Yudansha:	Grados a partir de cinturón negro

<table><tr><td>Uwagi</td><td>Chaqueta</td></tr><tr><td>Zubon</td><td>Pantalón</td></tr><tr><td>Obi</td><td>Cinturón</td></tr></table>	Uwagi	Chaqueta	Zubon	Pantalón	Obi	Cinturón	<table><tr><td></td><td>(Sho Dan o primer Dan)</td></tr></table>		(Sho Dan o primer Dan)																																																				
Uwagi	Chaqueta																																																												
Zubon	Pantalón																																																												
Obi	Cinturón																																																												
	(Sho Dan o primer Dan)																																																												
<div>★ DURANTE EL ENTRENAMIENTO</div>																																																													
<table><tr><td>Shugo:</td><td>Alinearse</td></tr><tr><td>Kiotsuke:</td><td>Atención</td></tr><tr><td>Seiza:</td><td>Sentarse (en la posición tradicional arrodilla, sentados sobre los talones)</td></tr><tr><td>Kiritsu:</td><td>Levantarse</td></tr><tr><td>Mokuso:</td><td>Concentrarse</td></tr></table>	Shugo:	Alinearse	Kiotsuke:	Atención	Seiza:	Sentarse (en la posición tradicional arrodilla, sentados sobre los talones)	Kiritsu:	Levantarse	Mokuso:	Concentrarse	<table><tr><td>Mokuso yame:</td><td>Fin de la concentración</td></tr><tr><td>Yoi:</td><td>Preparados; Atención</td></tr><tr><td>Kame:</td><td>En guardia</td></tr><tr><td>Hajime:</td><td>Comenzar</td></tr><tr><td>Yame:</td><td>Detenerse</td></tr><tr><td>Yasume:</td><td>Descanso</td></tr></table>	Mokuso yame:	Fin de la concentración	Yoi:	Preparados; Atención	Kame:	En guardia	Hajime:	Comenzar	Yame:	Detenerse	Yasume:	Descanso																																						
Shugo:	Alinearse																																																												
Kiotsuke:	Atención																																																												
Seiza:	Sentarse (en la posición tradicional arrodilla, sentados sobre los talones)																																																												
Kiritsu:	Levantarse																																																												
Mokuso:	Concentrarse																																																												
Mokuso yame:	Fin de la concentración																																																												
Yoi:	Preparados; Atención																																																												
Kame:	En guardia																																																												
Hajime:	Comenzar																																																												
Yame:	Detenerse																																																												
Yasume:	Descanso																																																												
<div>★ NÚMEROS</div>																																																													
<table><tr><td>1</td><td><i>Ichi</i></td><td><i>Uno</i></td></tr><tr><td>2</td><td><i>Ni</i></td><td><i>Dos</i></td></tr><tr><td>3</td><td><i>San</i></td><td><i>Tres</i></td></tr><tr><td>4</td><td><i>Shi / Yon</i></td><td><i>Cuatro</i></td></tr><tr><td>5</td><td><i>Go</i></td><td><i>Cinco</i></td></tr><tr><td>6</td><td><i>Roku</i></td><td><i>Seis</i></td></tr><tr><td>7</td><td><i>Shich</i></td><td><i>Siete</i></td></tr><tr><td>8</td><td><i>Hachi</i></td><td><i>Ocho</i></td></tr><tr><td>9</td><td><i>Ku</i></td><td><i>Nueve</i></td></tr><tr><td>10</td><td><i>Juu</i></td><td><i>Diez</i></td></tr></table>	1	<i>Ichi</i>	<i>Uno</i>	2	<i>Ni</i>	<i>Dos</i>	3	<i>San</i>	<i>Tres</i>	4	<i>Shi / Yon</i>	<i>Cuatro</i>	5	<i>Go</i>	<i>Cinco</i>	6	<i>Roku</i>	<i>Seis</i>	7	<i>Shich</i>	<i>Siete</i>	8	<i>Hachi</i>	<i>Ocho</i>	9	<i>Ku</i>	<i>Nueve</i>	10	<i>Juu</i>	<i>Diez</i>	<table><tr><td>11</td><td><i>Juu ichi</i></td><td><i>Once</i></td></tr><tr><td>12</td><td><i>Juuni</i></td><td><i>Doce</i></td></tr><tr><td>13</td><td><i>Juu san</i></td><td><i>Trece</i></td></tr><tr><td>14</td><td><i>Juu shi</i></td><td><i>Catorce</i></td></tr><tr><td>15</td><td><i>Juu go</i></td><td><i>Quince</i></td></tr><tr><td>16</td><td><i>Juu roku</i></td><td><i>Dieciséis</i></td></tr><tr><td>17</td><td><i>Juu shichi</i></td><td><i>Diecisiete</i></td></tr><tr><td>18</td><td><i>Juu hachi</i></td><td><i>Dieciocho</i></td></tr><tr><td>19</td><td><i>Juu ku</i></td><td><i>Diecinueve</i></td></tr><tr><td>20</td><td><i>Ni juu</i></td><td><i>Veinte</i></td></tr></table>	11	<i>Juu ichi</i>	<i>Once</i>	12	<i>Juuni</i>	<i>Doce</i>	13	<i>Juu san</i>	<i>Trece</i>	14	<i>Juu shi</i>	<i>Catorce</i>	15	<i>Juu go</i>	<i>Quince</i>	16	<i>Juu roku</i>	<i>Dieciséis</i>	17	<i>Juu shichi</i>	<i>Diecisiete</i>	18	<i>Juu hachi</i>	<i>Dieciocho</i>	19	<i>Juu ku</i>	<i>Diecinueve</i>	20	<i>Ni juu</i>	<i>Veinte</i>
1	<i>Ichi</i>	<i>Uno</i>																																																											
2	<i>Ni</i>	<i>Dos</i>																																																											
3	<i>San</i>	<i>Tres</i>																																																											
4	<i>Shi / Yon</i>	<i>Cuatro</i>																																																											
5	<i>Go</i>	<i>Cinco</i>																																																											
6	<i>Roku</i>	<i>Seis</i>																																																											
7	<i>Shich</i>	<i>Siete</i>																																																											
8	<i>Hachi</i>	<i>Ocho</i>																																																											
9	<i>Ku</i>	<i>Nueve</i>																																																											
10	<i>Juu</i>	<i>Diez</i>																																																											
11	<i>Juu ichi</i>	<i>Once</i>																																																											
12	<i>Juuni</i>	<i>Doce</i>																																																											
13	<i>Juu san</i>	<i>Trece</i>																																																											
14	<i>Juu shi</i>	<i>Catorce</i>																																																											
15	<i>Juu go</i>	<i>Quince</i>																																																											
16	<i>Juu roku</i>	<i>Dieciséis</i>																																																											
17	<i>Juu shichi</i>	<i>Diecisiete</i>																																																											
18	<i>Juu hachi</i>	<i>Dieciocho</i>																																																											
19	<i>Juu ku</i>	<i>Diecinueve</i>																																																											
20	<i>Ni juu</i>	<i>Veinte</i>																																																											

4.2.4 Validación

Luego de finalizar el proceso de investigación, continuamos con el siguiente paso que es la preproducción, la producción y la posproducción del video documental. El documental “La Sombra del Guerrero”, tiene una duración de 12 minutos, cuenta además con una portada y contra portada de DVD.

Para la presente evaluación se ha empleado la técnica de recolección de datos: focus group, o grupo focal. Es una técnica cuantitativa de marketing utilizada por las empresas u organizaciones para recibir una retroalimentación, además se utiliza para detectar deseos y necesidades del público antes que estos salgan al mercado, la idea es intercambiar criterios acerca del producto y brindar propuestas para mejorar el mismo.

Para lograr el propósito se debe tomar en consideración los siguientes aspectos:

1. Definir los temas a desarrollar Los temas deben tener cierta afinidad con los objetivos o finalidades del producto.
2. Definir el lugar de la reunión, el día y la hora. El lugar debe ser agradable, luminoso y cómodo además de permitir acceso a todos los elementos requeridos para la reproducción, en este caso del producto multimedia interactivo que se ha trabajado y se va a probar.
3. Invitación a los participantes. Gran parte del éxito de esta técnica dependerá de esta etapa. Se da la bienvenida a los invitados, se los ubica y comienza una introducción por parte del moderador.
4. Durante la reunión el rol del moderador es muy importante, ya que será el responsable de dar una participación ordenada y equilibrada a todos los invitados, deberá tener una serie de preguntas para guiar e impulsar la participación de todos, y encauzar la reunión de forma de crear un clima positivo y motivarte.

A. Grupo focal

Se ha realizado una encuesta previa, que determina el grupo objetivo. De esta manera se ha considerado para la efectividad de la técnica: variables de sexo y edad en un rango de 13 a 25 años, la realización de 3 grupos focales integrado por un máximo de 10 personas, con la finalidad de obtener los resultados en las encuestas fue necesario presentar el video al grupo objetivo de forma masiva, haciendo entrega de la encuesta al final de dicha transmisión.

B. Proceso de validación

La validación es un proceso que permite corroborar datos, para confirmar la información almacenada durante este proceso y permita establecer claramente el cumplimiento de lo esperado.

Este proceso se realizó por medio del método de análisis de tres grupos focales, provenientes de los niveles superiores del Colegio “Master High School”. Para cada grupo focal se seleccionaron 10 participantes, para un total de 30 validantes distribuidos entre hombres y mujeres de 13 a 18 años.

Para la conducción de cada grupo focal se organizó un equipo conformado por un facilitador/a o moderador/a.

Una vez realizadas las encuestas al grupo objetivo, se procede a tabular los resultados y graficarlos, para posteriormente analizarlos. La tabulación se realizo a cada grupo focal, dado que cada uno tiene sus particularidades para una mayor comprensión de los cambios a realizar en el video documental.

C. Informe del debate y análisis de la encuesta con los tres grupos objetivos

En Colegio “Master High School”, se dio inicio a la validación del Video Documental “La Sombra del Guerrero”, con el primer grupo focal conformado por un moderador y 10 estudiantes.

Se proyectó el video “La Sombra del Guerrero”, a los estudiantes se los aconseja poner mucha atención a las imágenes, sonido y contenido. Se añadió que cualquier duda será despejada una vez el documental haya finalizado.

Posteriormente el moderador entregó al grupo una hoja con preguntas que los estudiantes respondieron según lo que vieron en el video; se les dieron diez minutos y se recogieron las hojas.

Una vez resueltas las preguntas el moderador comenzó el debate con las preguntas acerca del documental sobre el Karate- Do. Este proceso se realizó de la misma forma en los 3 grupos distintos.

Este grupo estuvo conformado por un 60% de género masculino y un 40% del género femenino.(Ver Gráf. 67).

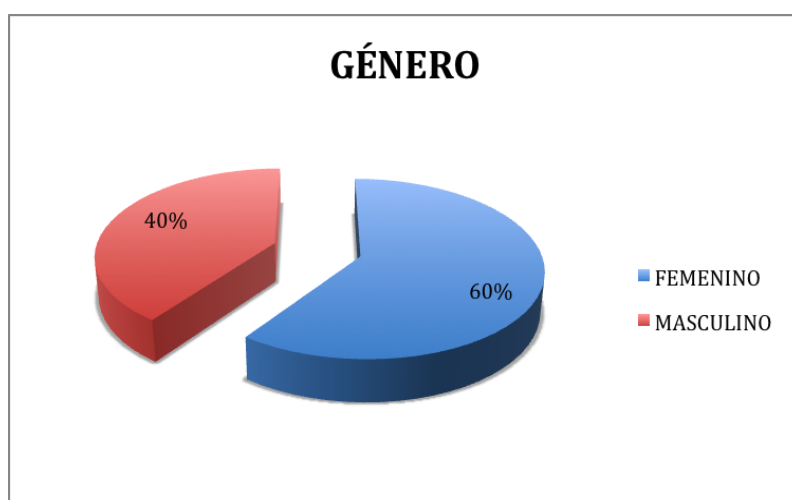


Gráfico 67. Género.

Fuente: Autor.

En un 90% opinaron que las imágenes están acorde con el contenido y en un 10% en desacuerdo. (Ver Gráf. 68)



Grafico 68. *Primera pregunta.*

Fuente: *Autor.*

En un 80% dicen que si, la voz de la locutora es clara y comprensible y en un 20% que no. (Ver Gráf. 69).



Grafico 69. *Segunda pregunta.*

Fuente: *Autor.*

Los jóvenes encuestados determinaron que la información del tema es clara en 90% si y en un 10% que no. (Ver Gráf. 70)

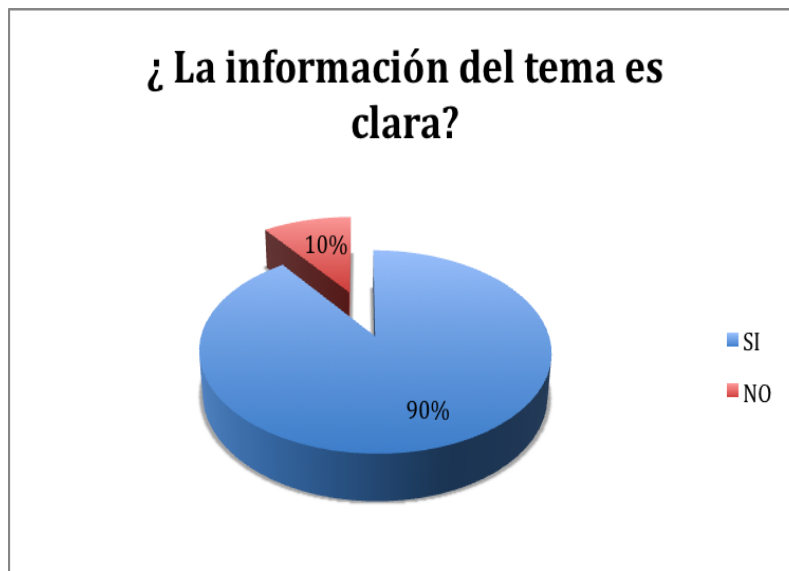


Gráfico 70. Tercera pregunta.

Fuente: Autor.

Los resultados arrojan que 83% opinan que si, las imágenes son claras y variadas, por otro lado un 17% que no. (Ver Gráf. 71).



Gráfico 71. Cuarta pregunta.

Fuente: Autor.

La mayoría de los encuestados que corresponde a 93% dicen que si están de acuerdo con la música que acompaña el video y en un 7% que no. (Ver Gráf. 72).



Gráfico 72. Quinta pregunta.

Fuente: Autor

Los temas tratados han sido claros y han despejado dudas en 83% dice que si y en un 17% que no. (Ver Gráf. 74).

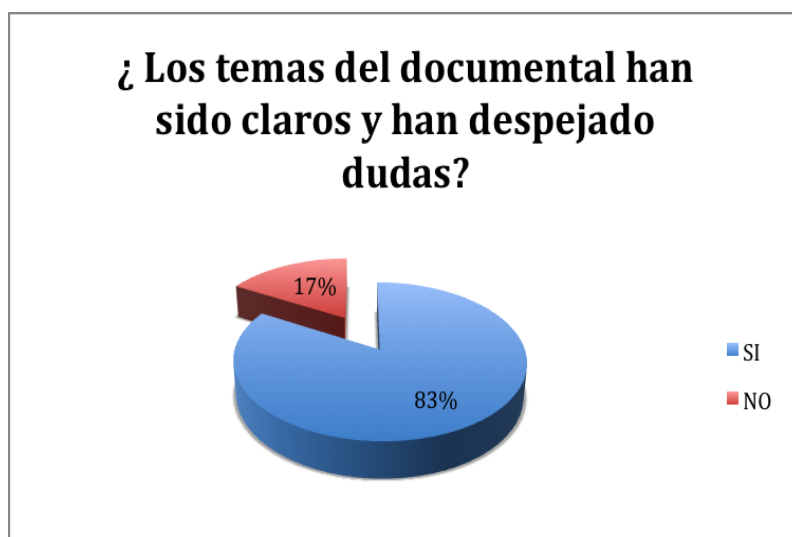


Gráfico 73. Sexta pregunta.

Fuente: Autor.

La opinión de los encuestados es que las animaciones y efectos visuales despiertan interés en 93% están de acuerdo y un 7% no lo está. (Ver Gráf. 74).



Gráfico 74. Séptima pregunta.

Fuente: Autor.

Los adolescentes opinaron en un 50% que se encontraban una adecuada duración del video y el otro no se encontraba conforme. (Ver Gráf. 75).

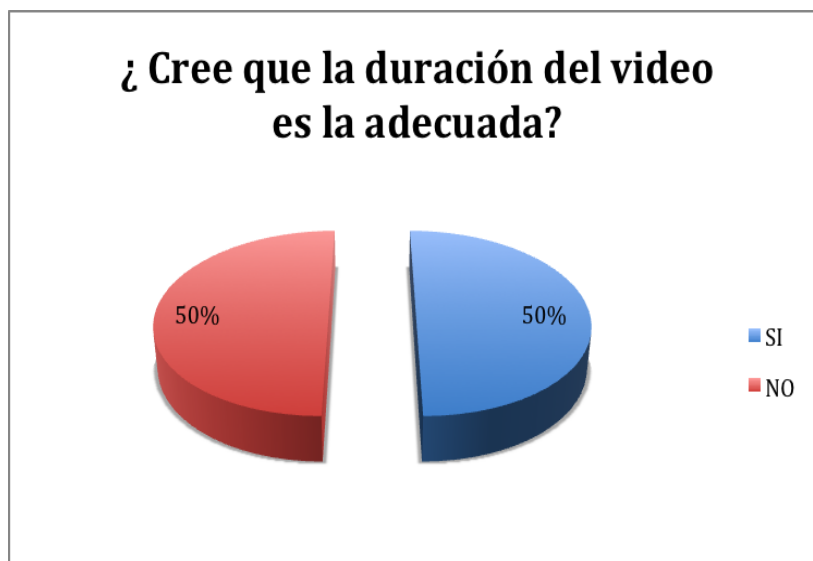


Gráfico 75. Octava pregunta.

Fuente: Autor.

En un 90% el video documental creo expectativas de conocer mas sobre este arte marcial y un 10% opinaron que no creo expectativas. (Ver Gráf. 76).

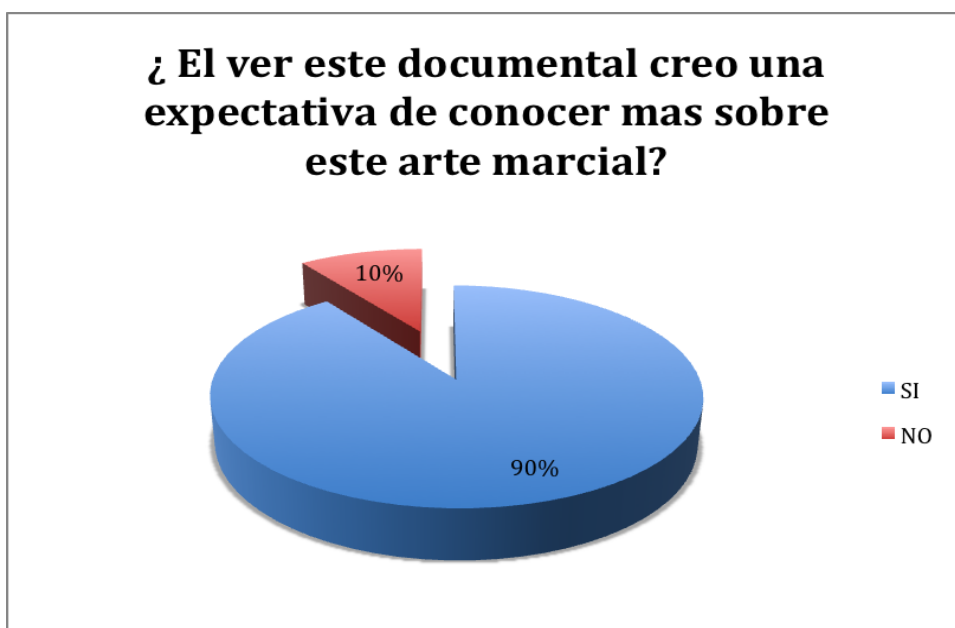


Grafico 76. Novena pregunta.

Fuente: Autor.

El documental sirve para incentivar la práctica del Karate-Do, los encuestados en 83% opinan que si y en un 17% que no. (Ver Gráf. 77).

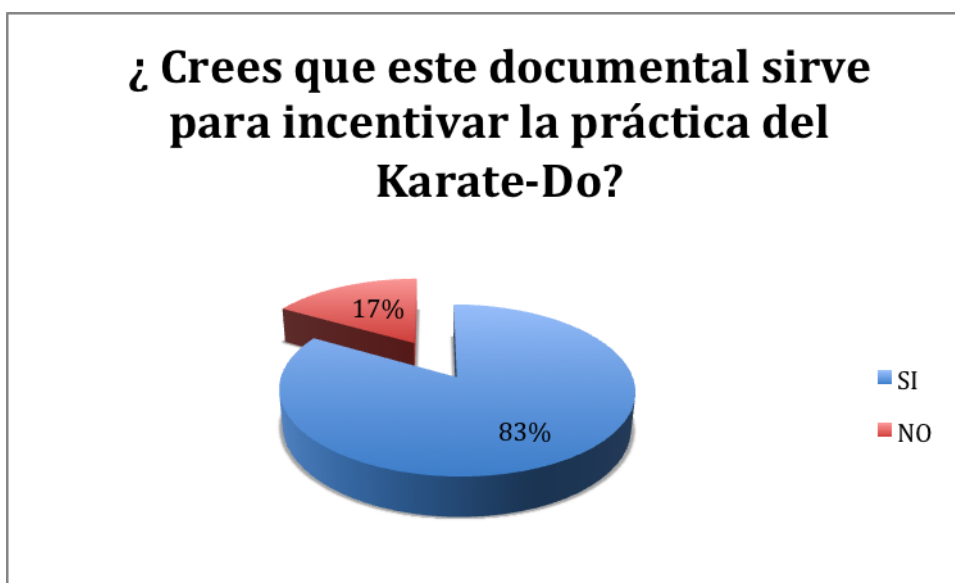


Grafico 77. Decima pregunta.

Fuente: Autor.

En opinión de los estudiantes el tema es muy interesante, llamó su atención, teniendo el video gran aceptación en el grupo, que lo empezó a relacionar con otros temas de contexto social y la manera en que el deporte puede influir en diferentes áreas de la vida cuando esta forma parte de ellos. Con respecto a las animaciones y efectos visuales los estudiantes llegaron a la conclusión de que fueron buenas, rítmicas e interesantes.

El video proporciono información valiosa ya que no todos tenían conocimiento alguno sobre este arte marcial, y los que lo conocían como un deporte agresivo o violento cambio su visión.

4.2.5 Técnicas pedagógicas

El Karate-do no es tan solo un deporte o un arte de combate. Su principal objetivo es forjar el espíritu y el cuerpo desarrollando la capacidad física, la auto-confianza, la auto-disciplina, el equilibrio mental y tranquilidad espiritual, basado en un código de conducta que enfatiza el respeto y la no- violencia; igualmente es un medio ideal para alcanzar el equilibrio entre cuerpo y espíritu, como elementos inseparables: en su parte física por medio de ejercicios y de su mente aprendiendo a fortalecer y perfeccionar el carácter. De esta forma cuerpo y espíritu aprenden uno del otro y su conocimiento puede ser aplicado a la vida.

El aprendizaje del Karate-Do, es conducido por un Sensei que no solo enseña, sino que también educa, al igual es un guía físico y espiritual, un amigo, y un padre. El practicante de karate-Do, se nutre de las enseñanzas de los maestros y compañeros de rangos superiores.

La variación en la planificación de una clase de Karate-Do depende tanto de los conocimientos técnico - espiritual del Sensei, y como de su capacidad creativa para presentarlos de una forma eficaz y, al mismo tiempo, amena; siendo estas ejecutadas con realismo, forma, coordinación, velocidad correcta y fuerza. Igualmente depende de la escuela y estilo que se practique.

Una clase de Karate-do debe estar compuesta por varios puntos importantes variando por su Club o Academia que impone su propia metodología:



Gráfico 65. Metodología.

Fuente: Autor

Según el Sensei Iván Pérez Robles del Club Kyokushin presenta los siguientes puntos para progresar en el entrenamiento:

1. POSICIÓN.	
2. EQUILIBRIO	CONTROL DE LAS POSICIONES
3. COORDINACIÓN	CONTROL DE EQUILIBRIO Y POSICIÓN
4. FORMA	DESARROLLAR BIEN LO ANTERIOR
5. VELOCIDAD	AUMENTAR SU RAPIDEZ SIN PERDER LA FORMA
6. REFLEJOS	EJECUTAR LA TÉCNICA COMO UN MOVIMIENTO NATURAL

Gráfico 66. Puntos del entrenamiento

Fuente: (Sensei PÉREZ, 2010)

El Karate- Do un arte no rígido en el cual, y con el cual, se pueda experimentar y progresar; una forma de mantener la salud y de expresarse corporalmente. Asimismo es un sistema que con el paso del tiempo y con la preparación constante, se infunde casi de manera automática una serie de valores y principios fundamentales, valores tales como; el respeto, el trabajo, la constancia, el sacrificio, afán de superación, humildad, entre otros; y una mejora a nivel físico que proporciona este arte marcial.

Es fundamental que el desarrollo en el ejercicio no se realice con prisa, sino al contrario que se desenvuelva paso a paso. Para un progreso es fundamental el trabajo con toda la fuerza y espíritu en el entrenamiento.

4.2.6 Programa de Trabajo

a) Trabajo Físico

- Caminar
- Trotar
- Correr
- Movilidad Articular
- Elongación
- Rebotes
- Juegos

b) Técnicas Y Posiciones (KIHON)

- Posiciones:
 - Seiza dachi
 - Musubi dachi
 - Hachiji dachi
 - Zenkutsu dachi.

- Técnicas Inferior
 - Mae Geri Keage
 - Gedan Barai (ura)

- Técnicas Superior
 - Oi-zuki
 - Gjaku-zuki
 - Mae Enpi Uchi
 - Jodan Age Uke

c) Formas Tradicionales (KATA)

- Forma pre-básica
- Kata Fundamental
- Katas según la jerarquía de su cinturón

d) Control De Precisión

- Golpes sin contacto (Marcación)
- Zuki y Geri con control

e) Combate Básico (KUMITE)

f) Defensa Personal

g) Fundamentos Filosóficos

- Lema de la J.K.A. (Dojo Kun)

h) Necesidades

- Gimnasio y un Dojo
- Karategui
- Guantines
- Empeinera
- Mascara
- Peto interior

4.2.6.1 Beneficios de una clase de Karate

- Beneficios Físicos

El Karate-Do proporciona control y conocimiento del cuerpo, equilibrio y estabilidad. Contribuye a flexibilizar y endurecer los músculos. Los diferentes movimientos como patadas, golpes, defensas, saltos, giros, esquives, desplazamientos ponen a trabajar tanto la fuerza como la velocidad y la resistencia permiten el incremento muscular.

La respiración adecuada sirve para la activación de la energía interna del cuerpo y para estimular los puntos vitales del cuerpo humano. Los ejercicios de respiración aumentan la capacidad pulmonar y la eficiencia con la que el cuerpo utiliza el oxígeno, también ayudan al ritmo cardíaco y a aumentar la capacidad pulmonar. El funcionamiento del aparato digestivo es mucho mejor ya que al mejorar la circulación sanguínea se obtiene una mejora notable en el funcionamiento de los órganos tales como estómago, intestino, corazón y demás órganos.

La actividad física que resulta del entrenamiento en el Karate repercute en el sistema nervioso, al producir sustancias, entre ellas las endorfinas, que hacen sentir a la persona más vital, alerta y enérgica.

- Beneficios Mentales y Sociales

El Karate-Do ayuda a desarrollar la capacidad de atención y observación. Concretamente al practicar las katas, la capacidad de atención se desarrolla permitiendo cumplir con mayor habilidad el aprendizaje escolar o cualquier actividad laboral.

El Karate-Do forma mejores ciudadanos, concientiza la importancia del medio ambiente y el respeto por la naturaleza. Fomenta el sentido de la colaboración, respeto, lealtad y tolerancia. Enseña a respetar diferentes puntos de vista, asumir responsabilidades, el cumplimiento de normas y reglas, el respeto a los mayores y los deberes cívicos, éticos y morales.

Forja el carácter y la voluntad para afrontar los retos con mayor entereza y la capacidad de no darse por vencido, y brinda la habilidad de esforzarse al máximo para lograr cumplir las metas.

La práctica del Karate, hace que se incremente el autoconocimiento y autoestima, ser más independiente para afrontar fracasos, tolerar la frustración y ayuda a la reflexión, haciendo seres humanos más productivos y felices.

- Beneficios Espirituales

De la misma manera que el cuerpo se va fortificando con el Karate- Do, asimismo el espíritu se fortalece. El librar una batalla consigo mismo por perfeccionar una kata o una técnica, ayuda a mejorarla, pero también hace que nuestro espíritu se fortalezca.

En el Karate- Do se trabaja el espíritu, enseñando que antes de mover el cuerpo, primero se debe mover la mente. Que a pesar del cansancio, la desilusión y la fatiga, si se esfuerza se puede conquistar cualquier meta. Se infunde los principios espirituales como el valor, decisión y el deseo de superación ayudando a crecer como seres humanos.

Una persona saludable es aquella que tiene armonía física, mental, social y espiritual y el Karate es una forma ideal de lograrlo ya que exige un avance equitativo en cada una de sus partes: Cuerpo, Espíritu y Sociedad.

De esta forma cuerpo y espíritu aprenden uno del otro en la medida en que transforman uno al otro. Así el alumno de Karate- Do va entendiendo que el conocimiento que se adquiere en un Dojo es para aplicarlo en su vida, en su ambiente para transformar la realidad y construir un mundo nuevo.

CONCLUSIONES

El objetivo de esta tesis es crear un video educativo basado en fundamentos teóricos, prácticos que permiten incidir en jóvenes. Para que al ser motivados se produzca el efecto persuasivo que logre integrarlos a una práctica de arte marcial completa como es el Karate-Do. Que posee un hilo conductor que articula diferentes estancias positivas y didácticas desarrollando un cambio conductual.

Se realizó un diagnóstico con el objetivo de determinar la necesidad de diseñar un video educativo dirigido a jóvenes vulnerables, el resultado del diagnóstico detectó que los jóvenes es el grupo más sensible, por lo tanto se deduce la importancia de utilizar métodos educativos que permitan transmitir información del Karate-Do como un deporte alternativo.

El video educativo de género documental dirigido a jóvenes en situación de vulnerabilidad, tiene como propósito brindar un instrumento que permita un efecto motivador. A la práctica mejorando la conjugación de cuerpo, mente y espíritu haciendo hincapié en la autodisciplina, la actitud positiva y los propósitos de elevar el espíritu.

RECOMENDACIONES

Dentro de un proyecto tan ambicioso como lo fue este, siempre se desea que haya una mejora continua del mismo; por lo tanto se recomienda a presentes y futuros estudiantes de la Carrera de Comunicación Social, que tengan interés en el proyecto, la complementación o implementación de otros videos que enfoquen el papel positivo que brinda el deporte a la sociedad. Este elemento educacional debe ser una base para la reproducción de otros que busquen el mismo fin que es lograr una sociedad más justa y humana.

La situación económica social actual ha permitido que exista un número creciente de jóvenes en situación de vulnerabilidad y consciente de esta realidad este producto se convierte en una alternativa que busca cambiar esta realidad social y por ello se recomienda ser difundido en la mayor población juvenil posible.

BIBLIOGRAFÍA

- ALFARO, R. M. (1993.). “Una comunicación para otro desarrollo”. Perú., Lima: Ediciones Calandria.
- AROCA, C. (2 de Abril de 2012). Diario de Educomunicación. Recuperado el 20 de Diciembre de 2012, de <http://la-educomunicacion.blogspot.com/2012/04/comenzamos.html>
- BARBERO, J. M. (2001). “Tecnicidad, identidades, alteridades: des-ubicaciones y opacidades de la comunicación en el nuevo siglo”. Departamento de estudios Socioculturales. Archivo PDF. Guadalajara, México.: ITESO. Diálogos de la comunicación. .
- BARTHES. (2002.). “Lo obvio y lo obtuso: imágenes, gestos, voces”. España, Barcelona.: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- BELOHLAVEK, D. (2007). Ontología del espíritu deportivo y la competitividad: el espíritu deportivo como catalizador de la competitividad. The Unicist Research Institute. (Vol. Competencia I). Argentina, Buenos Aires,: Editorial: Blue Eagle Group.
- BRAVO, L. (2000.). “El video Educativo”. Madrid.
- BRAVO, L. (1996.). ¿Qué es el video educativo? Colectivo Andaluz para la Educación en Medios de Comunicación. Andalucía, España. : Grupo Comunicar. .
- BUSSO, G. (2001.). “Reducir la vulnerabilidad “. Frase de Juan Monteverde. Informe sobre la situación social en el mundo. (Vol. Capitulo XIII). EEUU: (publicación de las Naciones unidas, numero de venta: S.01.IV.5). .

- CABERO, J. (2000.). TIC, educación y cultura: cuestionamientos necesarios (citado por Prats, 2002, pág. 8). Recuperado el 2011, de <http://jei.pangea.org/edu/f/tic-edu-cues.htm>
- CANCLINI, G. N. (1989). “La globalización ¿Productora de culturas híbridas?”, Globalización,. Argentina.
- CANCLINI, G. N. (1989.). “Introducción. Políticas culturales y crisis de desarrollo: un balance latinoamericano”. Néstor García Canclini, (coord.), Políticas culturales en América Latina,. México, Grijalbo.
- CRABAY, M. I. (2008.). “Entre las transformaciones socioculturales y las construcciones subjetivas: adolescentes y juventudes en transición”. . (P. edición., Ed.) Córdoba, Argentina.: Editorial brujas.
- DELCOURT, J. (1992.). Técnicas del Karate: método completo hasta el grado de cinturón negro. Frase: FUNAKOSHI, Gichin. . (S. edición., Ed.) Barcelona, España.: Editorial Hispano Europea, S.A.
- DELCOURT, J. (1992.). " Técnicas del Karate: método completo hasta el grado de cinturón negro". (Sexta edición. ed.). Barcelona , España.: Editorial Hispano Europea, S.A.
- DELCOURT, J. (1992.). "Técnicas del Karate: método completo hasta el grado de cinturón negro". (Sexta edición. ed.). Barcelona, España.: Editorial Hispano Europea, S.A.
- Dojo Okinawa.2010
- ECO, H. (2001). Compilado de copias de la materia de lingüística, UPS. argentina : Impreso en LiberDuplex, SA.,.
- GALLENI, J. (2011). BUJINKAN SHINMURYÔ DOJÔ. Obtenido de KEIKOGI: ROUPA DE TREINO : <http://bujinkansp.blogspot.com/2011/04/keikogi-roupa-de-treino.html>

- GIO Grupo Informativo OMNIA
- HABERMAS, J. (1987.). “Teoría de la acción comunicativa”. (Vol. Tomo I.). España, Madrid. : Ediciones Taurus. .
- HERNANDEZ, J. (2007). Shotokan Karate-Do el Vendrell. Obtenido de Dojo Kum: <http://karatevendrell.es/DOJOKUN.html>
- Higaonna, S. (2008). JUMBI UNDO (ejercicios preliminares o calentamiento) . Obtenido de Entrenamiento: http://www.iogkfspain.com/index.php?option=com_content&task=view&id=69&Itemid=57
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. Datos del Censo de Poblacion y Vivienda 2011. (2011). Obtenido de INEC: <http://www.ecuadorencifras.com/cifras-inec/main.html>
- KAPLÚN, M. (1985.). "EL COMUNICADOR POPULAR" . Quito.: Ciespal.
- LAGARDERA Otero, F. (2008.). Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. (Primera Edición. ed., Vol. Tomo IV.). Barcelona, España.: Editorial Paidotribo.
- LAGARDERA Otero, F. (2008). “Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte”. Tomado de la Carta Europea del Deporte (1992). (Primera ed.). Barcelona, España: Editorial: Paidotribo.
- LAGARDERA Otero, F. (2008.). Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. (Vol. Tomo I.). (P. Edición., Ed.) España, Barcelona : Editorial Paidotribo. .
- LAGARDERA Otero, F. (2008.). Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. (Primera Edición. ed., Vol. Tomo I.). Barcelona, España.: Editorial Paidotribo.

- LÓPEZ Bondía, V. (s.f.). Apéndice II. Obtenido de Karate-Do:
<http://shotokankaratedo.es/documentos/Karatedo.pdf>
- MATTELLART, M. (1988). “La Escuela Internacional de Cine y Televisión de San Antonio de los Baños”. Revista de la federación latinoamericana de facultades de comunicación social diálogos de la Comunicación,. (E. 21, Ed.) Cuba.
- MIRY, J. (1990.). “La semiología en tela de juicio (cine y lenguaje)”. Frase de Eisenstein. Madrid - España.: Ediciones: Akal, S.A.
- MORAL, J. M. (s.f). Club Deportivo Karate Velilla. Obtenido de preguntas Frecuentes: <http://karatevelilla.com/web/faq/>
- MUSASHI, M. (2006.). “El libro de los cinco Anillos”. (Vol. Primera edición.). México, D.F. : Editorial Lectorum, S.A. .
- NAVARRO, D. (2010). Reglamento de competición del karate moderno (katas y kumite) . Obtenido de Las reglas y normativas actuales de karate se encuentran en la web de la WKF (World Karate Federation): <http://karatedo-ryu.blogspot.com/2010/11/reglas-de-karate.html>
- NICHOLS, B. (1997.). “La representación de la realidad”. . Buenos Aires - Argentina. : Edición Paidós.
- NÚÑEZ Beraun, D. (s.f). Producción y Demanda de Karateguis de lona en el Perú periodo 2007. Obtenido de Karate-Do:
<http://www.monografias.com/trabajos58/produccion-karateguis-peru/produccion-karateguis-peru.shtml>
- NUÑEZ, J. C. (20 de abril de 2008). “Karate, defensa infalible contra las drogas”. Recuperado el 10 de junio de 2011, de <http://www.omnia.com.mx/noticias/karate-defensa-infalible-contra-las-drogas>
- OPS, O. P. (1998). Fundación Añil. Obtenido de Centro de Resiliencia:
http://www.fundanil.com.ar/?page_id=10

- PEREDA, D. (2004). El Mundo Mágico de Matsu. Recuperado el 2011, de <http://www.to-de.org/tomarite.html>
- PEREIRA, A. (2002). " Semilingüística y Educomunicación". Quito: Editorial: Feducom.
- PÉREZ Villalobos, M. V. (2005). Características psicológicas de adolescentes pertenecientes a comunidades educativas vulnerables *Psicothema* 2005. Vol. 17, nº 1, pp. 37-42 ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG. www.psicothema.com Copyright © Psicothema Criterio de análisis (normas MACI)., Vol. 17, nº 1. Recuperado el 2011, de https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:QbxZ_scRGpYJ:www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/download/8287/8151+Caracter%C3%ADsticas+psicol%C3%B3gicas+de+adolescentes+pertenecientes+a+comunidades+educativas+vulnerables+Psicothema+2005.+Vol.+17,
- PRIETO, D. (1988.). “Análisis de mensajes”. (E. Primera, Ed.) Quito, Ecuador: Manual didáctico CIESPAL.
- SARTORI, G. (1997.). “Homo Videns”, Producto Comunicativo sobre los Salesianos de Don Bosco en Haití. . México.: Edición: Siglo XXI.
- Sensei BRIONES, H. (2008). Karate Dragones de La Reina, escuela Jiyukan J.K.A. Recuperado el 22 de diciembre de 2012, de El Karate Do y los niños en nuestra escuela.: <http://www.karatelareina.cl/karateinfantil.html>
- Sensei PÉREZ, R. I. (2010). Kyokushin way of life. Recuperado el 2011, de Metodología de la enseñanza: <http://kyokushin-sipr.webnode.es/clases/metodologia%20de%20la%20ense%C3%B1anza/>
- SHIHAN: POZOS, M., & SENSEI: RESPLANDOR, J. (2004.). Historia y fundamentos del Karate Do: Hayashi-Ha, Shito- Ryu y Karate-Do. (Vol. Vol. I.). Francia: Mitsuya Kai International Group.

- THOMPSON, C. (2009.). “Karate: técnicas, entrenamiento y competición”. (P. edición., Ed.) España.: Editorial Paidotribo.
- VARIOS. (2009). Asociación Peruana de Albitraje de Karate. Obtenido de World Karate Federation.
- VARIOS. (s.f). Exclusive For Martials arts. Obtenido de Ventas de Uniformes para Artes Marciales: <http://www.jmsport.blogspot.com/>
- VARIOS. (2008). Karate Do. Obtenido de Esto es una especie de glosario para el practicante de karate. : <http://www.taringa.net/posts/deportes/15549139/Karate-Do.html>
- VARIOS. (1 de dic de 2009). KARATEMANÍA. Obtenido de No es kimono sino karategui: <http://karatemaniaisika.blogspot.com/2009/12/no-es-kimono-sino-karategui.html>
- VARIOS. (2008). La historia del Karate Do (Shotokan). Obtenido de Iaito Artesanal Japonés: <http://www.taringa.net/posts/info/16202281/La-historia-del-Karate-Do-Shotokan.html>
- VARIOS. (s.f.). La situación de vulnerabilidad social de la infancia y la adolescencia. . Obtenido de Modos de intervención. Material de apoyo. Dirección general de coordinación operativa y capacitación. PDF.: <https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:ncoxMM3lLosJ:senaf.cba.gov.ar/wp-content/uploads/Material-de-apoyo-para-capacitacion-docente-la-vulnerabilidad-social-de-la-infancia-y-la-adolescencia.pdf+La+situaci%C3%B3n+de+vulnerabilidad+social+de+la+infancia>
- VARIOS. (25 de abril de 2012). Mi clase y yo. Obtenido de Curiosidades sobre porcentajes: http://laclasedepaki.blogspot.com/2012_04_01_archive.html
- VARIOS. (2002.). “Combate Supremo”. (P. edición., Ed.) España., Madrid: Editorial Diseño Gráfico AM2000.

- VARIOS. (1995.). “Gran Enciclopedia de los Deportes”. (Vol. Tomo I.). (s. edición., Ed.) España, Madrid.: Cultural de Ediciones S.A.
- VARIOS. (2001.). “Diccionario de la Lengua Española”. Real Academia Española. (Vol. 9º Volumen.). (V. s. edición., Ed.) España. : Editorial ESPASA. S.A.
- VARIOS. (1985.). “Diccionario Enciclopedia Planeta”. (Vol. 10º Volumen.). (S. Edición., Ed.) España, Barcelona.: Editorial Planeta, S.A.
- VARIOS. (1993.). “Enciclopedia Práctica Planeta”. (Vol. 7º Tomo.). Barcelona, España.: Editorial DISA.
- VARIOS. (2006.). “Producción de Videos Educativos”. Ministerio de Educación y deporte (MED). . República Boliviana de Venezuela: Fundación Boliviana de Información y Telemática (FUNDABIT). Producción de medios audiovisuales (Videos Educativos).
- VARIOS. (2003). Gran Temática Planeta: Educación física y salud. Grupo Planeta. . Tomado de W. Brettschneider, Cumbre Mundial sobre la Educación Física y Deporte, 1999. . Barcelona, -España.: Editorial Planeta S.A.
- VARIOS. (2003.). Gran Temática Planeta: educación física y salud. Grupo Planeta. Tomado de Jean Giraudoux. Barcelona, España: Editorial Planeta S.A.
- VÁZQUEZ, J. (1988.). Mas Oyama`s Karate esencial. Frase de FUNAKOSHI Gichin. . (p. edición., Ed., & (. e. 1983)., Trad.) México, D.F.: Editorial Diana, S.A.
- VERA, O. (2010). “EL CORAZÓN DE MI BARRIO: culturas recreativas y deportivas en contextos educativos formales y no formales”. Bogotá, Colombia.
- YRIBARREN De Acha, J. (1965.). “LA LUCHA”. Biblioteca enciclopédica de los deportes. (Segunda edición. ed., Vols. Serie T - Técnicas Deportivas.). Barcelona, España.: Editorial Hispano Europea.
- ZECCHETTO, V. (2001). "En medio de la comunicación, aspectos generales". Ecuador,: Edit. Abya Yala.

ANEXOS

ANEXO 1

ESTRUCTURA DE ENCUESTA

Por favor tache con una X en cada uno de los casilleros, utilizando la escala del 1 al 5 para expresar su criterio en cada ítem:

ESCALA:

5	Siempre
4	A menudo
3	A veces
2	Casi siempre
1	Nunca

Interpretación Cuantitativa de resultados

		5	4	3	2	1
1	¿Se ha sentido atraído por las drogas o el alcohol?					
2	¿Ha sufrido acoso escolar?					
3	¿Con frecuencia te sientes deprimido y con trastornos emocionales?					
4	¿Has tratado de imitar a estereotipos impuestos por la sociedad o has sufrido trastornos de alimentación (anorexia o bulimia)?					
5	¿Cree que la juventud es el grupo más vulnerable a caer en problemas sociales?					
6	¿La práctica del deporte es un medio para evitar caer en problemas sociales?					
7	¿Cree usted que la práctica del deporte es una descarga de energías negativas?					
8	¿Usted piensa que el Karate-Do es una filosofía de vida?					
9	¿Cree que la coordinación del espíritu, cuerpo y mente influyen positivamente en el desarrollo de la personalidad?					
10	¿Cree que la práctica de Karate-Do ayuda a superar problemas de adicción?					
11	¿El Karate-Do fue una herramienta para salir adelante?					
12	¿Ves videos relacionados a Karate-Do?					
13	¿Los videos o películas te motivan para seguir practicando este deporte?					
14	¿El karate favorece la formación de la personalidad?					
15	¿El deportista de arte marcial potencia el espíritu positivo que se encuentra dentro de sí?					
16	¿Los preceptos morales y éticos que se manejan en el Dojo Kum se los debe dominar dentro de su entrenamiento y fuera de él?					
17	¿El kárate-Do favorece la formación de la personalidad y fomenta valores que serán mostrados en sus modos de actuación en la vida cotidiana?					
18	¿El Karate-Do es una práctica noble que inculca valores como el respeto, puntualidad y disciplina?					

ANEXO 2

CUESTIONARIO PARA LOS GRUPOS FOCALES

Género: F M

Edad:

Encuesta

Por favor tache con una X en cada uno de los casilleros, para expresar su criterio en cada ítem:

	SI	NO
1. ¿Crees que las imágenes están acordes con el contenido?		
2. ¿La voz de la locutora es clara y comprensible?		
3. ¿La información del tema es clara?		
4. ¿Las imágenes son variadas y claras?		
5. ¿Está de acuerdo con la música que acompaña el video?		
6. ¿Los temas del documental han sido claros y han despejado dudas?		
7. ¿Las animaciones y efectos visuales despiertan interés?		
8. ¿Cree que la duración del video es la adecuada?		
9. ¿El ver este documental creó una expectativa de conocer más sobre este arte marcial?		
10. ¿Crees que este documental sirve para incentivar la práctica del Karate-Do?		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3

EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO



Asociación de Karate-Do de Pichincha



EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 1ER.DAN

NOMBRE:	FECHA:	CLUB:

DACHI

- 1 HEISOKU DACHI
- 1 MUTSUBI DACHI
- 1 HACHI JI DACHI
- 1 ZENKUTSU DACHI
- 1 KOKUTSU DACHI
- 1 TEJI DACHI
- 1 KIBA DACHI
- 1 KOSA DACHI
- 1 NEKOASHI DACHI
- 1 MOTO DACHI
- 1 TSAMASAKI DACHI
- 1 GANKAKU DACHI
- 1 HAN ZENKUTSU DACHI
- 1 HANGETSU DACHI

GERI

- 1 MAE GERI
- 1 MAWASHI GERI
- 1 YOKO GERI
- 1 URA GERI
- 1 IZA GERI
- 1 MIKAZUKI GERI
- 1 FUMIKIRI GERI
- 1 FUMIKOMI GERI
- 1 MAE TOBI GERI
- 1 AORE GERI
- 1 KIN GERI
- 1 KAKATO GERI
- 1 USHIRO GERI

UKE

- 1 AGE UKE
- 1 UCHI UKE
- 1 GEDAN UKE
- 1 SHUTO UKE
- 1 OSAE UKE
- 1 HAISHO UKE
- 1 NAGASHI UKE
- 1 HAIWAN UKE
- 1 MOROTE UKE
- 1 SHUTO JODAN UKE
- 1 KOSA UKE
- 1 EMPI UKE
- 1 HAISHO HAIWAN UKE
- 1 JIJU UKE GEDAN
- 1 SHUTO TATE UKE
- 1 KAKIWAKE UKE
- 1 SHUTO GEDAN UKE
- 1 MANGI UKE
- 1 SOTO UKE
- 1 TSUKAMI UKE
- 1 SUKUI UKE
- 1 RYO SHO JODAN UKE
- 1 HAISHO JODAN UKE
- 1 TEISHO MOROTE UKE
- 1 UCHI MOROTE UKE

KATA

- 10 HEIAN (SORTEO)
- 10 SHITEI (SORTEO)
- 10 TEKKI SHODAN
- 10 ENPI

TSUKI - UCHI

- 1 JODAN ZUKI
- 1 CHUDAN ZUKI
- 1 GEDAN ZUKI
- 1 REN ZUKI
- 1 URAKEN UCHI
- 1 AGO UCHI
- 1 TETSUI UCHI
- 1 URA ZUKI
- 1 TATE ZUKI
- 1 NUKITE CHUDAN
- 1 URAKEN SAYO UCHI
- 1 SHUTO GAME UCHI
- 1 RIKEN UCHI
- 1 NUKITE GEDAN
- 1 KAGI ZUKI
- 1 HASAMI UCHI
- 1 YAMA ZUKI
- 1 TATE EMPI UCHI
- 1 MAE EMPI UCHI
- 1 YOKO EMPI UCHI
- 1 MAWASHI EMPI UCHI
- 1 USHIRO EMPI UCHI
- 1 OTOSHI EMPI UCHI
- 1 AGE ZUKI
- 1 SHUTO UCHI
- 1 HAITO UCHI

FILOSOFIA

- 1 DOJO KUM (ESPAÑOL)
- 1 DOJO KUM (JAPONES)
- 1 HISTORIA
- 1 BASICO (DACHI)
- 1 BASICO (UKE)
- 1 BASICO (TSUKI)
- 1 BASICO (GERI)
- 1 SIGNIFICADO DE LOS KATAS

Filial de:



Concentración Deportiva de Pichincha

Palacio de los Deportes
(Ladrón de Guevara y Toledo. La Vicentina)

Telfs.: (593-2) 2550085, 2550175, 2550185
Ext. 1118 Fax (593-2) 2508460



Asociación de Karate-Do de Pichincha



TESIS DE KARATE
5 (TEMA LIBRE)
10 DEFENSA DE LA TESIS

ARBITRAJE
2 JUEZ
2 REFERI
2 KANZA

DEFENSA PERS.
1 1 LLAVE
1 2 LLAVE
1 3 LLAVE
1 4 LLAVE
1 5 LLAVE
1 6 LLAVE
1 7 LLAVE
1 8 LLAVE
1 9 LLAVE
1 10 LLAVE
1 11 LLAVE
1 12 LLAVE
1 13 LLAVE
1 14 LLAVE
1 15 LLAVE

KUMITE
2 IPON KUMITE
2 SAMBON KUMITE
2 GOHON KUMITE
4 JU KUMITE
4 SHIAI KUMITE
4 KUMITE LIBRE

BUNKAI
20 KATA (AVANZADA)

48

80

72

TOTAL 200

CALIFICACION:

Observaciones:	

PRESIDENTE A.K.P.

EXAMINADORES:

EXAMINADOR F.E.K.

EXAMINADOR A.K.P.

EXAMINADOR CLUB

Filial de:



Concentración Deportiva de Pichincha

¡Somos Karate-Do de Pichincha!

Palacio de los Deportes

Telfs.: (593-2) 2550085, 2550175, 2550185
Evd 1118 Rav (593-2) 2508460

ANEXO 4

MARCAS APROBADAS POR LA WKF



WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic
Committee (IOC)
Member of SportAccord and of
the International World Games Association (IWGA)

A TODAS LAS FNs y FCs de la WKF

Madrid, 5 de diciembre del 2011

Estimado Presidente,

El proceso de homologación de material deportivo de la WKF para el periodo 2012-2015 ya ha finalizado. Te informamos que las ocho empresas aprobadas y seleccionadas por el Comité Ejecutivo de la WKF en Melaka ya han firmado el acuerdo con la WKF; las empresas y sus marcas son las siguientes:

MARCA APROBADA POR LA WKF

ADIDAS
ARAWAZA
BUDO NORD
DAEDO
HAYASHI
TOKAIDO
SHUREIDO
WESING

EMPRESA

Double D
Arawaza
SBI Sport
Daedo
Budoland
Tokaido
Shureido
Wesing

El material deportivo aprobado por la WKF para estas empresas es el siguiente:

MATERIAL DEPORTIVO DE USO OBLIGATORIO EN COMPETICIÓN

KARATE MITTS (rojas y azules)
SHIN-PAD & FOOT PROTECTOR (rojo y azul)
BODY PROTECTOR (blanco)
FEMALE CHEST PROTECTOR (blanco)
FACE MASKS (solo son obligatorias para las Categorías de Kumite Cadete masculino y femenino)

MATERIAL DEPORTIVO DE USO RECOMENDADO EN COMPETICIÓN

MALE AND FEMALE GROIN GUARD (blancos)

MATERIAL DEPORTIVO DE USO RECOMENDADO FUERA DE COMPETICIÓN

FOREARM PROTECTOR (blanco)
CHILDREN CHEST PROTECTOR (blanco)

La lista de distribuidores nacionales de estas ocho empresas estará disponible en la página web oficial de la WKF (www.wkf.net) bajo la sección de "Material Deportivo Homologado". El uso de las protecciones de estas empresas será obligatorio en todas las competiciones organizadas y tuteladas por la WKF, y no pueden ser rechazadas en ninguna competición o actividad llevada a cabo en una Federación Nacional o Continental miembro de la WKF, de acuerdo a nuestros Estatutos y Reglas.

En este nuevo proceso de homologación de protecciones de la WKF se han incrementado considerablemente los estándares de calidad, diseño y especificaciones de los materiales que las componen, que redundará de forma muy apreciable en la seguridad de los deportistas y en el desarrollo de nuestras competiciones.

Un cordial saludo,

Antonio Espinós
Presidente de la WKF

P.D. Una vez que el nuevo periodo de homologación esté en vigor, la WKF permitirá el uso del material deportivo aprobado anteriormente (2008-2011) hasta la fecha del 30 de junio del 2012, después de la cual será rechazado.

Copia a: WKF-CE, WKF Directores de Comisiones, Secretario de la CA de la WKF

World Karate Federation
Galería de Vallehermoso, 4, 3º - 28003 Madrid - Spain
Phone: +34 91 535 96 32, Fax: +34 91 535 96 33, e-mail: wkf@wkf.com.es, <http://www.wkf.net>